ژمارە 42 ساڵی 11 بەهاری 2010
Issue NO. 42 Spring 2010

سەرنووسەری فەخری

خوالێخۆشبوو ئەکرەم قەرەداخی

سەرنووسەر

سۆزان جەمال

لەم ژمارەیەدا

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری

تایپ: بەناز محەمەد توفیق

هەڵەچن: لەرین لەتیف

چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdam.org

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم

07480136653

07701573823

تیراژ: 4000

نرخ: 3500

سەروتار

ئەم ژمارەیە

یەکێك لەو کارە جوانانەی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم لەساڵی 1999 ەوە تا ئێستا پێشکەشی خوێنەرانی کوردی دەکات و جێگەی فەخرە بۆی، گۆڤاری زانستی سەردەمە وەك تەنیا گۆڤارێکی زانستی کە زۆربەی لق و بوارەکانی زانست لەخۆدەگرێت، لەکاتێکدا کە گۆڤارەکە لەیانزە ساڵی تەمەنیدایە و تیراژی گەیشتۆتە چوار هەزار، خوێنەرانی ژمارەیان زۆر لەوە زیاترە و ئەگەر بۆ سەروو پێنج هەزاریش تیراژ بەرزبکەینەوە لەو باوەڕەداین هەر ژمارەی نەمێنێتەوە، بەدرێژایی ئەم ساڵانە بێ پچڕان ژمارەکانی دەرچوون و لەگەڵ هەموو ژمارەیەکیشدا هەوڵمانداوە بەشێوازی نوێ و هەرچی جوانترە خزمەتی خوێنەرانی بکەین، لەسەردەمانێکدا کە خزمەتگوزاری ئینتەرنێت لەئارادانەبوو دەستکەوتنی بابەتو وێنەی گونجاو کارێکی ئاسان نەبوو، بەڵام بەردەوام هەوڵمانداوە لەڕووی ناوەڕۆکەوە دەوڵەمەند و فرە چەشن بێت و لەگەڵ هەموو ژمارەیەکیشدا بەشێوازی جوانتر و قەشەنگتر بڕواتە بەردەم خوێنەرانی، سەرەتا بەشێکی کەم لەلاپەڕەکانی ڕەنگاوڕەنگ بوون ئەمەش چەند ساڵێکی خایاند و تا لەژمارە 39 ەوە توانیمان بەیارمەتی و پشتیوانی دەزگاکەمان سێ بەشی لاپەڕەکانی ڕەنگاوڕەنگ و بەکاغەزی ئارت چاپ بکەین کە بووە مایەی سەرنجڕاکێشان و ڕەزامەندی خوێنەرانی، بەڵام بەداخەوە ئەم ستایلە سەردەمییانەی زانستی سەردەم تەنیا سێ ژمارەی خایاند، ئەم ژمارە نوێیەش هەرچەندە لەڕووی ناوەڕۆك و بابەتەوە وەك ژمارەکانی پێشووی بەپێز و چڕو فرە بابەتە، بەڵام بەشێوازی ژمارە کۆنەکانی واتە بەکاغەزی ئاسایی و سێ بەشی ڕەش و سپی چاپ دەبێت، هۆکاری ئەم گەڕانەوەیەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، دەزگاکەمان دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم بەقەیرانێکی داراییدا دەڕوات، بەو هیوایەی چی زووترە ئەو قەیرانە بڕەوێتەوە و زانستی سەردەمیش وەك ئەو چەند ژمارەیەی پێشووی بەشێوازی سەردەمییانەی خۆی لەخزمەتکردنی خوێنەرانی بەردەوام بێت.

سەرنووسەر

بەم خۆراکانە تووشی شێرپەنجە نابیت

د. دەریا سەعید

شێرپەنجە نەخۆشییەکی ترسناکە و ساڵانە ژمارەیەکی زۆر بەدەستییەوە دەناڵێنن و لەگەڵ بەرەوپێشچوونی نۆشداریش هێشتا ئەم نەخۆشییە یەکێکە لەهۆکارە بەهێزەکانی مردن لەسەرتاسەری جیهاندا و سەرباری ئەوەی زۆرێك دووچاری نائومێدی و وەڕسی و شکستی دەبنەوە بەهۆی نیشانە خراپ و کاریگەرییە لاوەکییەکانی چارەسەری کیمیایی و نەشتەرگەری و ئەو دەرمانانەی بۆ بنبرکردنی شێرپەنجە وهێورکردنەوەی باری خراپی نەخۆش بەکاردەهێنرێن.

پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دروست و دەوڵەمەند بەهەندێك ڕەگەزی خۆراکی دژە شێرپەنجە ڕۆڵی گەورە دەبینێت لەخۆپاراستن لەم نەخۆشییە کوشندەیە و لێرەدا باس لەحەوت جۆر خۆراك دەکەین کە هەم ئاسان دەست دەکەون هەم ڕێگەیەکن بۆ بەرەنگاربوونەوەی دروست بوون و تەشەنەکردنی شێرپەنجە.

بۆچی ئەم خۆراکانە، ئایا سوودییان چییە؟ ئایا دەتوانن ڕێگە لەنەخۆشییەکی وەك شێرپەنجە بگرن؟ هەندێك خۆراك دەتوانن دژ بەشێرپەنجە بوەستن، بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانین بڵێین ئەم جۆرە خۆراکە یان جۆرێکی دیکە بەتەواوی ڕێگرە لەدروست بوونی شێرپەنجە یان شێرپەنجە بنەبڕ دەکات لەکاتێکدا خوێنەر چاوی بەم باسانە دەکەوێت ڕەنگە بپرسێت ئەی بۆچی کەسانێك هەن کە بەڕێژەیەکی زۆر ئەو ژەمە خۆراکییانەش دەخۆن کە ناسراون باشن و دژی نەخۆشین، بەلاّم تووشی هەندێك لەو نەخۆشییانە بوون کە ئەم جۆرە خۆراکانە ڕێگرن لەڕوودانیان؟ دەشێت گومان لەو ڕێنماییە نۆشداریانەدا بکرێت کە باس لەباشی یان خراپی چەند جۆرێکی خۆراك دەکەن، بەلاّم ئێمە کاتێك دەڵێین ئەم جۆرە خواردنە باشە و دژی گەلێك نەخۆشییە مانای ئەوە نییە کە یەکێك ئەم خۆراکانەی زۆر خوارد ئیدی بەهیچ شێوەیەك نەخۆش ناکەوێت، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە ئەو خواردنانە ڕێژەی تووشبوون یان مەترسی تووشبوون بەو نەخۆشییانە کەمتر دەکەنەوە واتە کاتێك کە تۆ ئەو جۆرە خواردنانە بەڕێژەیەکی زۆرتر لەژەمە خۆراکییەکانتدا هەبێت مەترسی تووشبوونت بەنەخۆشی کەمتر دەبێتەوە لەجاران، ڕەنگە ئەگەر

ڕەچاوی خواردنی باش و بەکارهێنانت نەکردایە زووتر یان بەشێوەیەکی سەختتر دووچاری ئەو نەخۆشییانە بوویتایە، پێویستە ئەوەمان بیرنەچێت کە تەنیا خۆراک کاریگەری لەسەر باری تەندروستی نییە بەڵکو گەلێك هۆکاری دیکەش کاریگەرییان هەیە وەك بۆماوە، وەرزش کردن، قەڵەوی، توانای چالاکی کردن، جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول، جۆری کار یان پیشە و خۆدانەبەر تیشکی خۆر و ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین و گەلێك هۆکاری دیکە.

گەلێك باس لەو جۆرە خۆراکانە کراوە کە پێویستە خۆمانی لێ بەدوور بگرین و بەرێژەیەکی زۆر نەیخۆین کە ئەوانیش گۆشتی پارێزراو وەك گۆشتی قتوو یان ئەوانەی گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە بەهۆی ئامێری کارەباییەوە، خواردنی سوێر و ئەو خواردنانەی بەرێژەیەکی زۆر ماددەی شەکرییان تێدایە و گۆشتی سوور بەرێژەیەکی زۆر. بەڵام لێرەدا باس لەو خۆراکانە دەکەین کە پێویستە زیاد لەجۆرەکانی دیکە بخورێن و گرنگیان پێبدرێت کە زۆرێك لەم خۆراکانە سەرچاوەی رووەکین وەك میوەو سەوزە رەنگ تێرەکان کە رێگایەکن بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە، وێڕای هەندێك لەجۆرەکانی شێرپەنجە.

ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە ئەم خۆراکانە کالۆری و ماددەی چەورییان بەرێژەیەکی زۆر کەم تێدایە، بەڵام زۆر دەوڵەمەندن بەماددەی رووەکی فایتۆکیمیکەڵ و دژە ئۆکسان کە ئەم دوو ماددەیە مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجە کەمدەکەنەوە.

ماددەی دژە ئۆکسان وەك ڤیتامین سی، ماددەی لایکۆپین و بێتاکارۆتین کە لەزۆربەی میوە و سەوزەدا هەن هەروەها ماددەی رووەکی فایتۆکیمیکەڵ خانەکانی لەش دەپارێزن لەو ماددە زیان بەخشانەی کە رەنگە لەخۆراکی رۆژانەماندا یان لەژینگەی دەوروبەرماندا بێتە لەشمانەوە، هاوکات ئەم ماددە رووەکییانە خانەکانی لەش لەلەناوچوون و بازدان دەپارێزن.

کەواتە پێویستە چ جۆرە خۆراکێك بخۆین تا چانسی تووشبوونمان بەشێرپەنجە کەم بکات؟ خۆراکی وەك سیر، توو، تووترك و قەرنابیت بەهێزترین بەرهەڵستکاری شێرپەنجەن.

سیر

لەراستیدا سیر بۆنێکی زۆر ناخۆش دەدات بەناودەم، بەڵام خۆراکێکی ئێجگار تەندروستە، چونکە ماددەی سولفەر کە بەرپرسە لەو بۆنە ناخۆشەی دوای خواردنی لەدەم دێت هەمان ئەو ماددەیەیە کە رێگرە لەدروست بوونی شێرپەنجە، ئەمەش لەرێی زوو چاك کردنەوەی خانەکانی لەش و نەهێشتنی لەناوچوونی ئەو خانانەی لەش و لەناوبردنی خانەی شێرپەنجەیی لەلەشدا.

یەکێکی دیکە لەسوودەکانی سیر بەرەنگاربوونەوەی بەکتریایە بۆنموونە بەکتریای h.pylori کە پەیوەندی هەیە بەدروست بوونی هەندێك لەبرینی گەدە و شێرپەنجەی گەدە و لەهەمان کاتدا مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجەی کۆڵۆن کەمدەکاتەوە، بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت پێش خواردنی بەماوەی پانزە بۆ بیست دەقیقە پێویستە سیرەکە پاك بکرێت و پارچە پارچەی بچووك بکرێت، کە ئەمەش دەبێتەهۆی چالاك کردنەوەی ئەنزیمەکان و دەردانی ماددەی سولفەر کە بەهێزترین

بەرهەڵستیکاری شێرپەنجەی گەدەیە، بێگومان پیاز و کەوەر کاریگەرییان هەیە، بەڵام بەرادەیەکی کەمتر لەسیر.

برۆکلی

برۆکلی کە جۆرێکە لەقەرنابیت لەگەڵ سەوزە گەڵادارەکانی دیکەی وەك کەلەرم، کاهو و جۆرەکانی دیکەی قەرنابیتدا جۆرێك لەماددەی فایتۆکیمیکەڵی تێدایە کە پێی دەڵێن گلۆکۆسینۆلەیتس کە ئەنزیمی سوودبەخش دروست دەکات و لەکاتی خواردن و جووینی سەوزەکەدا بەتایبەتی بەکاڵی دیواری خانەکان تێکدەشکێت و ئەو ئەنزیمە دەردەدرێت، ئەوەی شایەنی باسە ئەم ئەنزیمانە لەناو لەشی مرۆڤیشدا هەن کە لەناو ریخۆڵەکاندا دەردەدرێن، بەڵام تەنیا کاتێك چالاك دەبن و کاردەکەن کە قەرنابیتی کاڵ یان لێنراو بەناو ریخۆڵەکاندا تێدەپەرێت.

یەکێك لەگرنگترین ئەم ئەنزیمانە sulphorophane ە کە برۆکلی بەرێژەیەکی زۆر لەم ئەنزیمەی تێدایە.

زاناکان دەریانخستووە کە ئەم ماددەیە دژە وەرەمە واتە دژ بەشێرپەنجەیە بەهۆی لەناوبردنی ماددەی ژەهراوی وەك دوکەڵ یان هەر تەنێکی بێگانە کە ژینگە پیس دەکات زیان بەخانەکانی لەشی مرۆڤ دەگەیەنێت هەروەها وەك ئەنتی بایۆتیك-دژە بەکتریا کاردەکات و دەبێتەهۆی لەناوبردنی بەکتریای h. pylori.

کەواتە قەرنابیت و بابەتەکانی لەهەموو جۆرەکانی دیکەی خۆراك زیاتر دژ بەشێرپەنجەی ناو دەم و سورێنچك و گەدە دەوەستن.

تەماتە

ئـــەو ڕەنگـــە ســـوورەی کـــە لەتەماتەدا هەیـــە ماددەیەکی گرنگە کـــە وەك چەکێکـــی بەهێـــز و دژ بەشێرپەنجەی پرۆستات دەوەستێت، ئەم ماددەیـــەش جۆرێکە لەماددەی ڕووەکـــی فایتۆکیمیکـــاڵ کـــە پێی دەوترێت لایکۆپین کە دژە ئۆکسانێکی بەهێزەو زۆرترین ڕێژەی ئەم ماددەی لەتەماتەدا دەبینرێت.

لەتاقیگەدا بینـــراوە کە ماددەی لایکۆپـــین دەبێتەهۆی وەســـتاندنی گەشەکردن و بەرەوپێشچوونی خانەی شـــێرپەنجەیی لەگەڵێـــك جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجەدا وەك شێرپەنجەی مەمك، سییەکان ومناڵدان.

ماددەی لایکۆپین خانەکانی لەش لەلەناوچوون و تێکچوون دەپارێزێت، ئەمەش لەڕێی کاریگەرییەوە بۆ سەر بەرگری لـــەش و ناهێڵێت خانەکانی لەش بەشێوەیەکی نارێکوپێك گەشە بکەن و دروســـت ببن. پێویستە ئەوە ڕەچـــاو بکرێـــت کە ســـوودی زیاتر لەماددەی لایکۆپین دەست دەکەوێت لەکاتێکدا تەماتە بەشێوەی لێنراو یان وەك دۆشـــاوی تەماتە بەکاربهێنرێت بەبەراورد بەتەماتەی کاڵ، چونکە ئەو کردارانەی کە بەسەر تەماتەکەدا دێن بەهۆی کوڵانەوە وا دەکات کە ماددەی لایکۆپینەکە زیاتر بەرجەســـتە بێت تا لەش ســـوودی لێببینێت، ئەویش لەبەرئەوەیـــە گەرما دیـــواری خانە ڕووەکییەکە دەشـــکێنێت و ماددەکە دەردەدرێـــت. ئەمـــە بەپێچەوانەی هەندێك خۆراك و ســـەوزەی دیکەوە کە ئامۆژگاری دەکرێت نەکوڵێنرێت و بەکاڵی بخورێن.

ئەوەمان بیرنەچێت کە شووتی و ترێی ڕەش و بیبەری ســـوور هەمان ئەو ماددەی لایکۆپینەیان تێدایە کە لەتەماتەدا زۆرە.

شیلك

لێکۆڵینەوەکان نیشـــانیانداوە کە ئەم میوەیە ســـوودێکی زۆری هەیە و بەرادەیەکی باش مرۆڤ لەنەخۆشـــی دڵ و بیرچوونـــەوە و شـــێرپەنجە دەپارێزێت. هەروەهـــا ئەو ماددانەی کـــە تیایـــدان گەشـــەکردنی خانـــە شێرپەنجەییەکان دوا دەخەن، بەڵام شیلك بەتایبەتی کاریگەرییەکی باشی دژی شێرپەنجەی کۆڵۆن هەیە.

شـــیلك زۆر دەوڵەمەنـــدە بەدژە ئۆکســـان وەك ڤیتامین سی و ترشی ellAgic acid، کـــە لەتاقیگەکانـــدا دەرکەوتـــووە کە ئەم ترشـــە توانای چالاککردنـــەوەی ئـــەو ئەنزیمانەی هەیـــە کە دەبێتەهۆی تێکشـــکاندنی ئـــەو ماددانەی هۆکارن بۆ دروســـت بوونی خانەی شێرپەنجەیی سەرەڕای ئەوەش مـــاددەی فلاڤۆنۆیدی تێدایە کـــە چالاکی ئەو ئەنزیمانـــە ناهێڵێت کە دەبنەهۆی تێکشـــکاندنی dna و پەیوەندییـــان هەیە بەشـــێرپەنجەی سییەوە، هەروەها شیلك ڕێژەیەکی زۆر لەئەنسۆسیانین-ی تێدایە کە ئەگەری هەوکـــردن کەمدەکاتـــەوە و یەکێکە لەبەهێزترین دژە ئۆکسانەکان. کەواتە ئەم میوەیە مەترســـی تووشـــبوون بەشـــێرپەنجەی ناو دەم و سورێنچك کەم دەکاتەوە.

گێزەر

گێزەر کۆمەڵێك ماددەی خۆراکی باشـــی تێدایە کە بەرگری لەنەخۆشی دەکات، یەکێـــك لـــەو ماددانـــە بێتاکارۆتینـــە کە دژی گەشـــەکردنی خانەی شێرپەنجەییە و خانەکان لەو ژەهرانە دەپارێـــزن کە دیواری خانە دەشـــێوێنن. هەروەها گێزەر گەلێك ڤیتامین و ماددەی دیکەی تێدایە کە دژی شێرپەنجەی دەم و سورێنچك و گەدەن.

هەندێك لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوە کە دەریدەخات گێزەر دژی شێرپەنجەی ملی مناڵدانە، ئەمەش بەهۆی ئەو دژە ئۆکســـانەی کە تێیدایە و دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسەی کە هۆکاری ســـەرەکی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە کە ئەویش ڤایرۆســـی بالوکەیەhpv لەناو ملی مناڵداندا.

هەروەهـــا گێـــزەر مـــاددەی فالکارینـــۆڵ-ی تێدایە کە دژی تەنی بێگانەیـــە لەلەشـــدا، بـــەڵام گێزەر باشتروایە بەلێنراوی بخورێت، گێزەری لێنراو ڕێژەیەکی زیاتر لەدژە ئۆکسان دەبەخشـــێتە لەش بەبەراورد لەگەڵ گێزەری کاڵ.

سپێناخ

ئەو دژە ئۆکسانە کە لەسپێناخدا هەیە و بەلوتین ناودەبرێت جگە لەوەی کە بۆ چاو باشـــە دژی شـــێرپەنجە دەوەســـتێت، ســـپێناخ دەوڵەمەندە بەلوتین و زیانســـین و کارۆتینۆید کە لەش لەماددە ناجێگیرەکان یان ڕەگە ئازادەکان پـــاك دەکەنەوە بەرلەوەی زیان بەلەش بگەیەنـــن. ئەم ماددانە لەســـپێناخ و گەلێـــك ســـەوزە گەڵا تێرەکانی وەك کاهوو ســـڵقدا هەیە، بەڵام سپێناخ لەهەموویان کاریگەرترە، جگە لەوەی بۆ شـــێرپەنجەی دەم و سورێنچك و گەدە باشە هاوکات دژی شـــێرپەنجەی هێلکەدان و مناڵدان و سی و کۆلۆنە.

ئەو ماددە سوودبەخشانەی دیکە کە لەســـپێناخدا هەن وەك فۆلەیت و ریشـــاڵەکان کە ئەمانەش دژی چەند جۆرێك لەشێرپەنجەن فۆلەیت یارمەتی لەش دەدات کە خانەی نوێ دروســـت

بــكات و یارمەتــی چاكبوونــەوەی ئەو DNA یانــە دەدات كە خەریكە لەناودەچن و كاتێك باشــترین سوود لەسپێناخ دەســت دەكەوێت كە كەم بكوڵێنرێت وەك لەشۆربادا یان بەكاڵی لەزەلاتەدا.

دانەوێڵە

دانەوێڵە بەگشــتی گەنم و جۆ و بەرهەمەكانیــان گرنگییەكی زۆریان هەیــە و ســوودێكی زۆر بەلــەش دەگەیەنن. دانەوێڵــە رێژەیەكی زۆر لەریشاڵی تێدایە و كاتێك لەگەڵ برێكی باش لەمیوە و سەوزەدا بخورێت ئەوا مەترسی تووشــبوون بەشێرپەنجەی كۆڵــۆن و كــەم كەمدەكاتەوە. جگە لەوە دانەوێڵە ماددەی دیكەی تێدایە وەك SAPONIN, LiGAND كــە نایەڵن خانە شــێرپەنجەییەكان زیاد بكەن.

بــەدوای خۆراكێكدا بگــەرێ كە لێــی نوســرابێت 100٪ WHOLE GRAIN هەروەها نان یان سەموون ئەگەر كونجی یان رەشكەی پێوە بێت ئەوە باشترە.

خۆراكی دیكە

بێگومــان گەلێــك خۆراكی دیكە هــەن كــە هەریەكەیان بــۆ جۆرێك یان بۆ چەندە جۆرێــك لەجۆرەكانی شێرپەنجە باشــن بۆنموونە پرتەقاڵ و ســندی و بابەتەكانی كە بەهەمان شــێوە ماددەی بێتاكارۆتینی تێدایە كــە بەرگری لەش دژی نەخۆشــی و بەگشتی شێرپەنجە زیاد دەكات.

یەكێكــی دیكــە لــەو خۆراكــە گرنگانە ســێوە كە گرنگییەكی زۆری هەیە لەپارێزگاری كردنی ســییەكان لەشــێرپەنجە و هەوكردن و یارمەتی ئاسان كردنی هەناسەدان دەدات.

هەروەهــا ماســی یەكێكــە لەو خۆراكانەی كە بۆ شــێرپەنجەی سی باشە و چەوری رووەكی دەستكەوتوو لەبادەم و گوێز، شــێرپەنجەی سی و پرۆستات دوا دەخات.

پاشــان چا بەگشتی و بەتایبەتی چای سەوز دژی شێرپەنجەی كۆڵۆن و گەدە و پەنكریاس و شەربەتی مێوژیش ســوودێكی زۆر بەلەش دەگەیەنێت و دژی شێرپەنجەی سییە.

لــەدوای ئــەم هەمــوو خۆراكە سوود بەخشەی كەباسمان لێوە كرد ئەوەمان بیرنەچێت كە خواردنەوەی ئــاو و شــلەمەنی بەرێژەیەكــی زۆر گرنگییەكی ئێجگــار زۆر دەگەیەنێت بەهەموو لەش بەگشتی و بەكۆئەندامی میــز بەتایبەتــی، لێكۆڵینــەوەكان نیشانیانداوە كە ئاو خواردنەوەی زۆر مەترسی تووشــبوون بەشێرپەنجەی میزەرۆ بە 50٪ دادەبەزێنێت.

پێویستە هۆكارێكی گرنگمان لەیاد بێت كــە ئەویــش قەڵەوییە، چونكە قەڵەوی و كێشــی زیادە مەترســی تووشبوون بەنەخۆشیی دڵ و شەكرە زیادە دەكات و لــەزۆر لێكۆڵینەوەدا روونكراوەتــەوە كــە لەهەمان كاتدا مەترســی تووشبوون بەشــێرپەنجە بەشــێوەیەكی بەرچاو زیــاددەكات بەتایبەت شێرپەنجەی مەمك، مناڵدان و كۆڵۆن.

هۆكارێكی دیكە تیشكی خۆرە كە بەهۆی دروست كردنی ڤیتامین d وەوە گرنگی هەیە دژی شێرپەنجەی كۆڵۆن و دواجار وەرزش لەبیر مەكە بەلایەنی كەمــەوە ســێ رۆژ لەهەفتەیەكــدا، چونكە دژی زۆربەی شــێرپەنجەكانە وەك ریخۆڵە، مەمك، پرۆســتات، سی و خوێن.

سەرچاوەكان

1. www.medscape.com

2. الف باء الصحة(الوقاية من السرطان)

دانم یەشێت،
چی لێ بكەم؟

بۆ ئــازاری دانیەشــە دەتوانیت پووكی دەوری ئــەو دانەت كە ئازاری هەیە ســیری پیادابێنیت یان سركەی لێبدەیــت، دەتوانیت ســركە لەگەڵ كەمێك ئاودا تێكــەڵ بكەیت و لەگەڵ كەمێك خوێ و بیبەردا گەرمیان بكەیت و ئینجا بەكاربێنیت.

بــۆ بنبركردنی هــەوی پووكیش كاتێــك دەبینیت ســوور بۆتەوە یان خوێنی لێدێت یان ئاوســاوە باشترین چارەســەر و ئاســانترین چارەســەر رۆژانە خواردنی ســەوزەی تازەیە كە برێكی زۆر لەریشاڵیان تیادایە، لەكاتی ئاسایشــدا واتە بێئەوەی ئازاری دانت هەبێــت و هەوكردنــی پووكت هەبێت رۆژانە خواردنی ســێو ناو دەم خاوێن دەكاتــەوە و پووك بەهێــز دەكات و رێگریــش دەبێت لەددانــە جێرێ كە بەزۆری لەمندالاندا هەیە.

هــــەروەهــا دەتوانیــت بــۆ هێوركردنەوەی ئــازاری ددان كەمێك شیری وشــك بخوێت و بەجوانی لەناو دەمتدا بیســوڕەوە و ئەم چارەسەرە بەیانیــان پێش ئەوەی نــان بخۆیت بەكاربێنە بۆ ماوەی سێ هەفتە دوای ئەوە هیچ ئازارێكت نامێنێت.

وێرای ئەو چارەسەرانە بایەخدان بەپــاك راگرتنی ددان لەرێی شــتنی بەردەوامــەوە بەفلچەو دەرمانی ددان نابێت بەهیــچ شــێوەیەك فەرامۆش بكرێت و هیچ چارەسەرێك یان رێگایەك ناتوانێت جێی بگرێتەوە.

خاشاك زەنگێكی مەترسیدار

كارزان عەبدوڵا*

لەســەردەمی ڕێنیسانسدا یەكەم كارگـە دانـرا، ئەمــە هەرچەنــدە لای هیومانزمەكانــی ڕێنیســانس دڵخۆشــكەرێكی گەورە بوو بۆئەوەی ئیدی مــرۆڤ لەخەونێكی قوڵ بەئاگا بێنێتەوە، بــەڵام هەر كۆمەڵێك كەس نەیاری ئەم شۆرشــە پیشەســازییە بــوون، بۆیــە هــەر لەســەرەتاوە بەدەروازەیەكیان دانا بۆ سەرهەڵدانی دەردو بەڵاو كێشــە و سەرئێشــە و كاولــكاری لەبوونــەوەردا، لەگــەڵ ئەوەشــدا كە ناتوانرێــت داننەنرێت بەو خزمەتە گەورەیەی كە پێشكەش بەمرۆڤــی كردووە، لەبەرامبەریشــدا زۆر زیانــی بەمرۆڤایەتی گەیاندووە، بــەڵام بەشــێوەیەك كــە نەتوانرێت هەســتی پێبكات، دەڵێن ڕێنیسانس پرۆســەیەكی دەســت پێكرد دواجار مرۆڤی گەیاندە سەرمانگ، بەڵام خۆ مرۆڤی گەیاندە هێرۆشیماو چیرنۆبڵ-یش! ڕێنیسانس بووە هۆی داهێنانی ئامێــری ڕســتن لەهەمان كاتیشــدا بێكاری هێنایە كایــەوە، بووە هۆی دۆزینەوەی دەرمان لەهەمان كاتیشدا سەدان نەخۆشــی نوێی دروستكرد، كشتوكاڵی زۆركرد، بەڵام پیتوفەری سروشتی نەهێشــت، بووە هۆی زۆر كردنی كارگــەكانو داهێنانی ئامێری جــۆراو جــۆر، لەلایەكــی دیكەوە ژەهراوی كردنــی ئاوو هەواوو گرفتی خاشاكی لێكەوتەوە!

گرفتــی خاشــاك و پاشــماوە، مەترسیدارترین گرفتە كە ڕووبەڕووی وڵات دەبێتــەوە، لەبەرئەوە كە وڵات دەیەوێت هەنگاو بەرەو پێشــكەوتن بنێــت دەبێــت خاوەنی پــلان بێت لەبابــەت پاشــماوەو چارەســەر كردنیەوە بەرێگەیەكی زانستی، گەرنا هــەر هەنگاوێكی دیكــە هەڵبگرێت گەڕانەوەیە بەرەو دواوە.

كەڵەكەبوونی خاشاك سەرچاوەی هەمووگرفتەكانی دیكەیە كە ئێســتا

مـــرۆڤ بەدەســـتیانەوە دەناڵێنێت، بۆنموونە پیسبوونی هەوا، هەوا تاکە شتێکە لەژیاندا کە زۆرترین بەرکەوتنی هەیـــە لەگەڵ مـــرۆڤ و زیندەوەرانی دیکـــەدا، راســـتەوخۆو بێپـــەردە دەچێتە نـــاو وردەکارییەکانی مرۆڤ و گیانلەبەرانـــی دیکـــەوە، هەروەها پیســـبوونی رێژەیەکی زۆر لەخاك و ئاویش لەدەرهاویشـــتەکانی زۆربوون و بەهەڵە مامەڵکردنە لەگەڵ خاشاك. هەربۆیە لەدنیـــادا بەگرفتێکی گەورە دەژمێررێت، رۆژبەرۆژ قسەوباسی نوێ دەکرێت و رێی زانستی تاقیدەکرێتەوە لەسەر چارەسەرو زۆربوون و کەڵەکە بوونی خاشاکەکان.

خاشاکەکان ئەو ماددانە دەگرنەوە کە هیچ بەهایەکیان نییە بۆ مرۆڤ، یان دەمێننەوە مرۆڤ بەکاریان ناهێنێت، یـــان دەشـــکێن و لـــەکار دەخرێن، ئاوێکـــی کانزایـــی کـــە دەیخۆیتەوە بوتڵەکـــەی خاشـــاکە، خوانێـــك کە لێـــت دەمێنێتـــەوە، ئامێرێـــك کـــە دەشکێت، دەرهاویشتەکانی کێڵگەو کارگـــەو فەرمانگەکان پاشـــماوەی نەخۆشـــخانەکان، ئـــەو ئاوانەی کە بـــۆ پێداویســـتیەکانی رۆژانە بەکار دەهێنرێـــن ئەمانە هەموو خاشـــاکن Wastes.

خاشـــاکەکان بەپێـــی دۆخـــی فیزیاویان بۆ دووبەش پۆلێن دەکرێن: خاشاکی شل liquid waste

ئـــەو خاشـــاکانە دەگرنـــەوە کە لەدۆخی شلیدان وەك: ئاوەڕۆ، رۆن، مـــاددەی کیمیاوی...هتد، خاشـــاکە رەقەکان Solid waste ئەم خاشاکانە لەدۆخـــی رەقیدان وەك: پلاســـتیك، قوتوو، کاغەز و ئاســـنی ســـکراب و ماددەی ئۆرگانی...هتد.

خاشاکە رەقەکان

هەمـــوو ئەو ماددە بـــێ بەهایانە دەگرنەوە، کە لەئەنجامی چالاکیەکانی مـــرۆڤ و گیانەوەران یـــان هەندێجار سروشـــتەوە پەیدادەبن کە لەدۆخی رەقیـــدان و کەڵەکە دەبـــن وەك زبڵ Garbage کە رۆژانە لەوڵاتی خۆماندا دەیـــان تـــەن لەخاشـــاکە رەقەکان بێبەرنامـــە فرێدەدرێن بێگوێدانە ئەو ئافاتەی کە لێی دەکەوێتەوە، کە هەر دانیشتووان باجەکەی دەدەن هەروەك چۆن بەردەوام لەناو ئەو کێشـــانەدا دەژین.

خاشـــاکە رەقـــەکان بەپێـــی خەســـڵەتی شـــیبونەوەیان دەکرێن بەدوو جـــۆرەوە: ئەو خاشـــاکانەی کە شـــی دەبنەوە Biodegradable Wastes هەمـــوو ئەو پاشـــەڕۆیانە دەگرنەوە کـــە سروشـــت لەتوانایدا هەیـــە لەناویـــان بەرێت و شـــییان بکاتەوە، واتە لەمەترسی دەردەچن، چونکـــە دەگەڕێنەوە ســـەر توخمە

سەرەکیەکانی سروشت ئەم کردارەش بەهـــۆی وردە زیندەوەرەکانـــەوە دەبێـــت وەك بەکتریا و کـــەڕووەکان کە لەتوانایاندا هەیە ماددە ئۆرگانیە ئاڵۆزەکان بگۆڕن بۆ ماددە نائۆرگانیە سادەکان ئەمانە هەمووئەو پاشەڕۆیانە دەگرنەوە کە ئەم وردە زیندەوەرانە توانایان بەســـەریاندا دەشکێت وەك کاغەز کە لەمادەی سلیلۆز پێکهاتووە کەڕووەکان دەتوانن شـــی بکەنەوە، میوە و پاشـــەڕۆی خـــوان و ماددە ئۆرگانیەکان. ئەو خاشـــاکانەش کە شی نابنەوە Non-biodegradable Wastes ئەو پاشـــەڕۆیانە دەگرنەوە کە سروشت ناتوانێت شییان بکاتەوە، ئیـــدی لێـــرەوە گرفتەکان دەســـت پێدەکەن کاتێك پاشەڕۆکان شینابنەوە و کەڵەکە دەبن وەك بوتڵ و پلاستیك زۆربـــەی پاشـــەڕۆی نەخۆشـــخانەو کارگـــەکان و ئۆتۆمبێلی لەکارکەوتوو هەندێك ماددەی تیشکدەری دیکە کە لەئەنجامی شـــەڕەکانەوە فڕێدەدرێن هەروەك چـــۆن عێراقی ئێســـتامان بەدەســـت ئەو ماددە فڕێدراوە تیشك هاوێژانەی ئەنجامی شـــەڕی عێراق و ئەمریـــکاوە دەناڵێنێت کە هەموویان دەبنەهۆی دروســـت بوونی نەخۆشیە ترسناکەکانی وەك شێرپەنجە.

پاشـــەڕۆکان بەپێی کاریگەریان لەسەر تەندروســـتی مرۆڤ دەکرێت بەچەند بەشێکەوە وەك

1. **خاشاکەکانی شارەوانی**

خاشـــاکەکانی شـــارەوانی ئـــەو پاشـــەڕۆیانە دەگرنەوە کـــە ڕۆژانە لەماڵەکانـــەوە فڕێدەدرێـــن لەلایەن شـــارەوانیەوە کـــۆدەکرێنـــەوە، لەکـــوردستاندا بەهەڵە کۆدەکرێنەوە کۆکردنەوە لەماڵەکانـــەوە یەکەمین هەنگـــاوی مامەڵەکردنـــە لەگـــەڵ پاشـــەڕۆکاندا یەکەم هەنگاو بەهەڵە دەســـت پێکرا تـــەواوی پرۆســـەکە بەهەڵـــەدا دەڕوات تادەگاتـــە ئـــەو ڕادەیەی کە دانیشتووان گیرۆدەدەبن بەدەرهاویشتنەکانی ئەم پاشەڕۆیانەوە بێئەوەی هەستی پێبکەن.

2. **خاشاکە مەترسیدارەکان**

خاشـــاکە مەترســـیدارەکان ئەو پاشـــەڕۆیانە دەگرنـــەوە کـــە زۆرتر مەترســـیدارن بۆمـــرۆڤ پێویســـتە مامەڵـــەی تایبەتیان لەگەڵدا بکرێت و زۆر بەزوویی چارەسەربکرێن بۆنموونە پاشەڕۆی نەخۆشخانەو کلینیکەکان. ئێستا بێئەوەی هەست بەو مەترسیە بکرێت لەکوردستاندا ئاسایی تێکەڵی پاشەڕۆی شـــار دەکرێن و فڕێدەدرێن یـــان هەندێجـــار دوور لەمەرجەکانی تەندروستی دەســـوتێنرێن لەئاکامدا گرفتـــی ژەهـــراوی بوونـــی هەوای لێدەکەوێتەوە.

3. **خاشاکی کشتوکاڵی**

خاشـــاکی کشـــتوکاڵی پاشەڕۆی ڕووەك و گیانـــەوەران و مامەڵەکردن لەگەڵ خۆراك و میوەکان بەپاشەڕۆی کشـــتوکاڵی ئەژماردەکرێـــن هەندێك لـــەم پاشـــەڕۆیانە ژەهراوین یان زۆر مەترســـیدارن وەك بەکـــارهێنانی قڕکـــەرە کیمیاویـــەکان Chemical pesticides لەلایـــەن جوتیارانەوە، پیسبوون بەلەناوبەری کیمیاوییەکان گرفتێکی گەورەیە ڕووبەڕووی ژینگە دەبێتەوەو زانایان بەردەوام لەهەوڵدان بـــۆ دۆزینـــەوەی جێگرەوەیـــەك کە هەمان ڕۆڵی هەبێت و کەمتر زیانی بۆ دانیشتووان هەبێت یان ڕێنمایی بەسەر جوتیاراندا بـــڵاو دەکەنـــەوە لەمەڕ چۆنیەتی و چەندیەتی بەکارهێنانیان، لەناوبەرە کیمیاویـــەکان بەو مادانە دەژمێردرێن کە لێپرســـراون بەرامبەر بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە بەڕێژەیەکی بەرچاو لەجیهاندا بەپێی تازەترین ئامار کە لەلایەن ڕێکخراوی WHO جیهانی بڵاوبوەتەوە ســـاڵانە پێنـــج ملیۆن کەس بەهۆی بەکارهێنانی لەناوبەرە کیمیاویەکان ژەهراوی دەبن.

4. **پاشماوەو خاشاکی کارگەکان**

پاشـــماوەو خاشـــاکی کارگەکان ترســـناکترین جۆری خاشـــاکەکانە، ڕێژەیەکی زۆریش لەکۆی خاشاکەکانی شـــار پێکدەهێنێت، هۆکاری زۆربەی نەخۆشیە مەترسیدارەکانە، زۆربوونی ئـــەم جۆرەی خاشـــاك یـــەك پارچە وڵات پڕدەکات لەگرفت و نەخۆشـــی جۆراو جۆر بۆیە پێویستە لەناوبردنی ئەم خاشـــاکانە خەمی گەورەی وڵات بێـــت! زۆربوونـــی کارگەو پـــڕۆژەی وەبەرهێنـــان هیـــچ ســـوودێکیان بۆ پێشـــکەوتن نابێت ئەگەر چارەسەری گرفتی پاشەڕۆکانیان نەکرێت، لەهیچ شـــوێنێکی دنیا گرێبەست بۆ دانانی هیـــچ پڕۆژەیەك کارگەیـــەك ناکرێت ئەگەر خەمی پاشـــەڕۆکەی یەکلایی نەکرێتـــەوە، ئەگەر چارەســـەرێکی دروســـت بـــۆ ئـــەو پاشـــەڕۆیەی نەدۆزرێتـــەوە کـــە ڕۆژانـــە لێـــی دەمێنێتەوە، ناکرێت شـــار پڕ بکەین لەئـــاوی کانزایی و تەنیـــا کارگەیەك نەبێت بوتڵەکەی چارەســـەر بکات، چونکە هەموو ئەو بوتڵە بەتاڵانەی کە ڕۆژانە فڕیدەدرێـــن، دەبنە ئافات بۆ گیانی ئەو خەڵك و سەرچاوەی دەیان نەخۆشی ترسناك.

خاشـــاکە ڕەقەکان بەشێوەیەکی ڕاســـتەوخۆ یـــان ناڕاســـتەوخۆ کار لەتەندروســـتی مـــرۆڤ دەکـــەن، تەندروســـتی مـــرۆڤ و هەمـــوو زینـــدەوەران بەنـــدە بەژینگەیەکی پـــاك و پارێزراوەوە، کاتێك کە ژینگە

پیس دەبێت و چارەسەرگردنی خاشاکەکان فەراموش دەکرێت یان بەرێی زانستی تاوتوێ نارێن، ئەوا دەشێت سالانە دەیەها نەخوشی وەك كولێراو گرانەتاو نەخوشیەکانی خوێن و...هتد سەرهەلبدات. کوردستان وەك نموونەی ژینگەیەکی ئاوا، نە لەئاومان دلنیاین کە دەیخوێنەوە، نە لەخاکمان کە بەسەریدا دەروێن نە لەهەوامان کە هەلیدەمژین، ئەگەر بەم جورە بڕوات دەبێت داهاتوو چ هەڕەشەیەکی لەهەگبەدابێت بومان! ئەمە لەلایەکەوە، لەلایەکی دیکەوە شارەزایی نەبوون لەبابەت ژینگەو دیاردەی پیسبوون و کاریگەرییەکانی ئەمانە هەموو هوکاری دارمانی ژینگەی کوردستانن، کە من نەمزانی فڕێدانی خاشاکێك چ کارەساتێکی لێدەکەوێتەوە؟ چون دەبێتە دەردو بەلاو بەگەردنی خەلکەوە دەنیشێت؟ زور ئاسانە بەلامەوە کە ئاوێکی کانزایم هەلقوڕاند بوتلەکەی لەجامی ئوتومبێلەکەوە فڕێ بدەم، وێرای فڕێدانی سەدەها تەن خاشاك بێ هیچ بەرنامەیەك، لەشارەکەمدا ئەگەر بەپەروەردەیەکی ژینگەیی نەبێت کەس پاراستنی ژینگە بەئەرکی خوی نازانێت و ڕوژێك لەڕوژان ئامادە نییە پارچە خاشاكێك لەسەر شەقامێك لابەرێت.

کاریگەرییان بوسەر تەندروستی

- ژینگەیەکن بو نەشونما کردنی دەیان هوکاری نەخوشی وەك بەکتریاو کەڕووەکان

- تەشەنەکردن و زوربوونی ئەو مێرووانەی کە نەخوشیەکان دەگوێزنەوە بو مروڤ بەتایبەتی لەئاژەلەکانەوە.

- سوتاندنی خاشاکەکان لەشوێنی فڕێدانیان بەشێوەیەکی نادروستی دەبنەهوی پەیدابوونی هەندێك گازی ژەهراوی کە دەچنە هەواوەو مروڤ ژەهراوی دەکەن، لەبەرئەوە خاشاکەکان بەسەرچاوەیەکی سەرەکی پیسبوونی هەوا ئەژماردەکرێن. ئەمە جگە لەوەی خاشاکە ئورگانیەکان لەلایەن بەکتریاو کەڕووەکانەوە شیدەکرێنەوەو دەبنەهوی پەیدا بوونی بونی ناخوش بو ئەو ناوچانەی نزیك خاشاکن و لەکاتی باران بارین یان دروست بوونی گەردەلولدا خاشاکەکان ڕادەمالرێن بوناو جوگەو ڕووبارو دەریاچەکان دەبنەهوی پیسبوونی ئاو بەتایبەتی زوربەی سەرچاوەکانی ئاوی کوردستان ئاوی سەر زەویە وەك دەریاچەکانی دوکان و دەربەندیخان لەئاکامدا دەبنەهوی بلاوبوونەوەی ئەو نەخوشیانەی کە لەئاوەوە سەرچاوە دەگرن.

بەڕێوەبردنی خاشاکە ڕەقەکان

یەکەم هەنگاوە بو گەلێك کە بیەوێت پێشکەوێت، مامەلەکردن و بەڕێوەبردنی خاشاکی ڕوژانەو چاککردنەوەی شارە لەهەموو پیساییەك، ئەمەش کارێکی هێندە گران نییە، چارەسەرکردنی خاشاکەکان وەك دەسمایە وایە، چونکە ماددەی خامن دەتوانرێت زورشتیان لێدروست بکرێتەوە بەپێچەوانەشەوە پشتگوێخستنیان سەرەڕایی ئەو زیانە گەورانەی باسمان کرد کە هەڕەشەیەکی گەورەیە لەتەندروستیمان دەکرێت و لەدەستدانی سامانێکی گەورەیە. بونموونە تەنیا لەئاوەڕوی شار بێجگە لەپیتێنەری سروشتی بو جوتیاران دەتوانین ئاوی خاوێن و گازی میسانیش بەرهەم بهێنین، ئیتر باس لەوە ناکەین کە ئەم گازە بو چەند مەبەستی دیکە سوودی لێوەردەگیرێت، بەلام ئەنجامدانی ئەم پڕوسەیە تەنیا بەدەسەلات ناکرێت زوربەی قورسایی کارەکە دەکەوێتە سەرشانی هاوولاتیان، تاچەند هوشیاریان هەیەو کارئاسانی بو ئەنجامدانی ئەم پڕوسەیە دەکەن.

هوشیاری زورگرنگە لەژینگەدا، هەموو پرسەکان، هەموو گرفت و پڕوسەکان لەبابەت ژینگەوە لێرەوە سەرچاوەدەگرن، تاچەند ڕاگەیاندنەکانی ئێمە ڕول دەبینن لەبلاوکردنەوەی ڕێنمایی و زانیاری پەروەردەی ژینگەیی، ئەمەش هەلەیەکی گەورەیە کە پەروەردەی ژینگەیی لەولاتەکەماندا پشت گوێ خراوە، لێرە ئەم پەروەردەیە خەمی کەس نییە هەرلەبەر ئەوەیە ژینگەکەمان داتەپیوە، خو ئەگەر کارگەیەکی ڕیسایکلینگ ڕێی بکەوێتە ولاتەکەمانەوە ئەستەمە بتوانێت وابەئاسانی کارەکانی جێبەجێ بکات، چونکە یارمەتی هاولاتیانی دەوێت، هوشیاری تاکی دەوێت لەمەرکوکردنەوەو پولێنکردنی خاشاکەکان، بەلام جێی داخە کە ئێمە بەوجورە ڕانەهاتووین.

پەروەردەی ژینگەیی پێویستە لەقوناغەکانی خوێندندا زور گرنگی پێبدرێت بوئەوەی نەوەیەکی خەمخور بو ژینگەو تەندروستی کومەل بەرهەم بێت. نەوەیەك هیچ نەبێت ڕێز لەو شوێنە بگرێت کە تیایدا دەژی، لەو ئاوەی کە دەیخواتەوە، یان لەو هەوایەی کە هەلی دەمژێت، ئەمە گرفتی بنەڕەتی ئێمەیە، کە ئەمە زامنبوو، ئیدی ئەوانی دیکە زور ئاسان دەبن کاتێك نەوەکان لەبابەت

ژینگەوە پرچەك و مەعریفەبن.

قۆناغەكانی مامەڵەكردن

خاشاكە ڕەقەكان چۆن مامەڵەیان لەگەڵدەكرێت؟ دروست ترین ئەو ڕێگایانە كامانەن بۆئەوەی هاوڵاتیان لەزیانەكانی ئەم مەترسیە پارێزراوبن؟ لێرەدا چەند ڕێگایەك باس دەكەین بۆ چارەسەر كردنی خاشاكەكان پەیڕەو دەكرێن كە هەندێكیان دەبنە چارەسەری بنەڕەتی و ئەوانی دیكەش كە بەزۆری لەلایەن وڵاتە دواكەوتووەكانەوە پیادە دەكرێن دەبنە دەردو بەڵا بۆ گیانی هاوڵاتیان.

ئەوەی كە گرنگە لێرەدا ئاماژەی پێبدرێت هەنگاوێكە پێش مامەڵەكردن كە زۆر پێویستە جێبەجێ بكرێت ئەگەرنا كارەكانی دی هیچیان ناتوانرێت مەرامی خۆیان بپێكن، ئەویش بریتییە لەكۆكردنەوەو جیاكردنەوە یان پۆلێنكردن Sorting كەئەمە بناغەیە یان دەتوانین بڵێین سەرەتایەكە بۆئەوەی دەست بكەین بەمامەڵكردن لەگەڵ خاشاكەكاندا، ئەم قۆناغە بەكۆكردنەوەی خاشاكەكان لەناو ماڵ و شوێنە گشتیەكان و كارگەكاندا بۆناو سەبەتەی تایبەت بەخۆڵ كە لەو شوێنەدا دادەنرێت دەست پێدەكات، ئەگەر بمانەوێت چارەسەرێكی دروستی خاشاكەكان بكرێت ئەوا پێویستە لەگەڵ كۆكردنەوەدا ئەو خاشاكانە پۆلێن بكرێن بەپێی جۆرەكانیان، ئەمە لەلایەكەوە یارمەتیدەرێكی زۆر گەورەیە بۆ ئەو كارگانەی مامەڵە بەخاشاكەكەوە دەكەن، لەلایەكی دیكەوە پاراستنی تەندروستیە.

پۆلێنكردن چۆن دەبێت؟ وەك هەر وڵاتیكی پێشكەوتوو پێویستە چەند سەبەتەیەكی تایبەت بەخاشاكی جۆراوجۆر لەشوێنەكاندا هەبێت، هەریەكەیان تایبەت بێت بەجۆرێك

لەخاشاك، بۆنموونە، خاشاكی ئەندامی بەجیا كۆبكرێتەوە وەك پاشماوەی سەر خوان و سەوزە و میوە و سەرپرینگەو...هتد بەهەمان شێوە پلاستیك وقوتوو شووشەو ئاسن و ئامێرە كارەباییەكان...هتد ئەمانە هەموو لەیەك جیابكرێنەوەو بەجیا لەسەبەتە یان عەلاگەی تایبەت دابنرێن، دواتریش بەئۆتۆمبیلی تایبەتی خاشاك كۆكردنەوەی شارەكان كۆدەكرێنەوەو كە ئەمانیش تایبەتن، لەچەند ژورێك پێكهاتوون كە هەر ژور یان بەشەی تایبەتە بەجۆرێكی خاشاك ئەمەش دەوەستێتە سەرئەوەی كە تاچەند هۆشیاری ژینگەیی لەولاتی ئێمەدا گرنگی پێدەدرێت لەبەرامبەریشدا رادەی هەست بەبەرپرسیارێتی كردن لەلایەن هاولاتیانەوە چەندە.

چارەسەركردنی خاشاكە رەقەكان

بۆ چارەسەركردنی خاشاكە رەقەكان solid waste treatment چەند رێگای دروست و نادروست هەیە بۆئەوەی هاولاتیان لەم خاشاكانە بپارێزرێن، وەك:

كۆمەڵكردن یان كەڵەكە كردن

كۆمەڵكردن یان كەڵەكەكردن open dump لەزۆربەی ولاتە دواكەوتووەكاندا پیادە دەكرێت، لێرەدا پێویست بەجیاكردنەوە ناكات، پاش ئەوەی خاشاك كۆ دەكرێتەوە لەماڵ یان هەر شوێنێكی گشتی و تایبەتی بۆناو تەنەكەی خۆڵ دواتر بەهۆی ئۆتۆمبێلی تایبەتەوە دەگواسترێتەوە بۆ شوێنێك و لەوێ كەڵەكە دەكرێت یان كۆمەڵدەكرێت هەروەك ئێستا چۆن لەكوردستاندا دەیبینین، ئەم جۆرە چارەسەركردنە كاریگەرییەكی خراپ لەسەر تەندروستی و پیس بوونی خاك و ئاو هەوا بەجێ دەهێلێت، لەبەرئەوە بەچارەسەرێكی نادروست و وێرانكار ئەژمار دەكرێت.

فرێدانە ناو ئۆقیانوسەكانەوە

ئەو ولاتانەی لەئۆقیانووسەكانەوە نزیكن، پشت دەبەستن بەرێگای فرێدانە ناو ئۆقیانوسەكانەوەOcean dumps، دوای ئەوەی كە خاشاكەكە كۆدەكەنەوەو كەپسی دەكەن فرێیان دەدەنە ئۆقیانووسە مەزنەكانەوە، ئەمە كارەساتێكی گەورەیە كە رووبەرووی جۆرەكانی ژیانی ناو ئاو دەبێتەوە، كە بەشێوەیەكی راستەوخۆ كار لەژیانی سەر زەویش

دەكات، ئەم ڕێگایەش بەڕێگایەكی دروست ئەژمار ناكرێت.

داپۆشین

یەكێكە لەڕێگا دروست و تارادەیەك نوێكان كە لەزۆربەی وڵاتانی تازە پێشكەوتوەكان و پێشكەوتوەكاندا پیادە دەكرێت ڕێگای داپۆشینەLandfill، وەك تەكنۆلۆژیایەكی بەرهەم هێنانی گازی سروشتی و پیتێنەری سروشتی سوودی لێوەردەگرن.

داپۆشین تاكە ڕێگایەكی گرنگە بۆ لەناو بردنی خاشاكەكان و كەم كردنەوەی پیس بوونی ژینگە بەگشتی و ئاوی سەرزەوی بەتایبەتی، بەڵام لێرەدا تەنیا بۆ خاشاكە ئەندامیەكان بەكار دەهێنرێت.

مەبەست لەداپۆشین داپۆشینی خاشاكە ڕەقەكان دەگرێتەوە، بەخۆڵ، ئەمەش پلانێكی وردو میكانیزمێكی زانستی قوڵی كەرەگە.

داپۆشین بەسێ ڕێگا دەكرێت، باشترنیان ڕێگای چاڵكردنە كە بەڕێگایەكی كارگێری و ئابوری ئەژمار دەكرێت، لەپرۆسەی داپۆشیندا پێویستە پێش كارەكە، خاشاكەكە مامەڵەی بایۆلۆژی بكرێت جیاواز لەڕێگاكانی دیكەی چارەسەر كردنی خاشاكەكان. ئینجا دەست بەجێبەجێكردنی كارەكە بكرێت، هەرچی مامەڵەی میكانیكیشە جیاكردنەوەی ئەو خاشاكانەیە كە توانای شیبوونەوە یان هەیە biode-gradableلەوخاشاكانەی‌كەناتوانرێت شی ببنەوەnon-biodegradable بەمانایەكی دی جیاكردنەوەی ئەو خاشاكانەی كە دەگونجێت جارێكی دیكە دروست بكرێنەوە Recyclable solid wastes. مامەڵەی بایۆلۆژی زۆر پێویستە بۆ ئەو خاشاكانەی كە هەڵدەبژێررێن بۆ پرۆسەی داپۆشین.

ئامادەكاری یان جێبەجێكردنی مامەڵەی بایۆلۆژی واتە هاندانی گەشەو دابەش بوونی ئەو وردە زیندەوەرانەی كە لەتوانایاندایە خاشاكەكان شیبكەنەوە سەرەڕایی ئەمەش گونجاندنی كەشو هەوایەكی تایبەت بۆ ئەو وردە زیندەوەرانە بۆنموونە دابین كردنی شێ و هەوا بۆ هاندانی شیبوونەوەی هەوایی-Aerobic de-composition، دواتریش شیبونەوەی ناهەوایی Aerobic decomposition لەئەنجامدا دروست بوونی گاز وەك گازی میسانCH4و دوانۆكسیدی كاربۆن و گازی ئامۆنیاNH3، كە بەبۆری یان دەرچەی تایبەت دێنە دەرەوە، ئەمانە ئەگەر لەلایەكەوە ئامادەكاری بن بۆ ڕاپەڕاندنی پرۆسەكە ئەوا لەلایەكی دیكەوە تەواو بوونی كارەكەیە لەكورتترین ماوەدا.

لەهەمووپلانەكانی‌چارەسەركردنی خاشاكەكاندا، كاریگەری خراپ بۆ ژینگە بەجێدەمێنێت، وەك پیس بوونی ئاوو هەواو خاك، بەڵام ئەو شوێنەوارو زیانانەی كە لەكاتی چارەسەر كردنی خاشاكەكاندا بەجێدەمێنێت زۆر كەم ترە بەبەراورد كردن لەگەڵ ئەو كاولكاریەی كە خاشاكەكان دەینێنەوە ئەگەر چارەسەریان بۆ نەكرێت، بەرەڵابوونی ئەو گازانەی كە لەئەنجامدانی ئەم پرۆسەیەدا بەجێ دەمێنێت بەتایبەت هەردووگازی میسان و گازی دوانۆكسیدی كاربۆن كە بەگازەكانی خانووی سەوز Greenhouse gases ئەژمار دەكرێن كاریگەرییان دەبێت لەسەر پیس بوونی ژینگە بەتایبەت لەدیاردەی گەرم بوونی گۆی زەویدا Global warming ڕەنگ دەداتەوە.

ئەمە جگەلەوەی لەكاتی شیبوونەوەی خاشاكەكەدا هەندێكی ڕادەماڵرێت مەترسی پیسبوونی ئاوی ژێرزەوی و خاكی لێدەكرێت ئەگەر چاودێری تەواوی كارەكە نەكرێت.

ناردن

خاشاكەكان ئەگەر لەوڵاتی ئێمەدا بەڕێگای دروست چارەسەر نەكرێن دەتوانرێت بفرۆشرێنە وڵاتانی دیكە واتە پشت بەڕێگای ناردن Exporting ببەسترێت بۆ ڕزگاربوون لەخاشاك و هاوكات سوود وەرگرتنیش لێی. ئەمەش بەچارەسەرێكی گونجاو دەژمێرێت ئەو وڵاتانە خاشاكەكان وەك ماددەی خام بەكاردەهێنن و كەرەسەی دیكەیان لێدروست دەكەن، لەهەندێك لەوڵاتە تازە پێش كەوتووەكاندا ئەم ڕێگایە پەنای بۆدەبرێت، خاشاكەكانیان پاش ئەوەی جیایان دەكەنەوە دەیاننێرن بۆ ئەو وڵاتانەی كە دەتوانن چارەسەریان بكەن.

شی بوونەوە یان لێك هەڵوەشان

شی كردنەوە یان هەڵوەشانی خاشاكەكان ڕێگەیەكی ئاسان و دروستە خەرجییەكی كەمی تێدەچێت شی بوونەوە جارێكی دیكە گەڕانەوەی خاشاكەكانە بۆ ماددە سەرەتاییەكان ئەم جۆرەش تەنیا ئەو خاشاكانە دەگرێتەوە كە لەتوانایاندا هەیە شی ببنەوە لێك هەڵوەشێن واتە ماددەی پلاستیك و ئاسن و ئامێری كارەبایی و ئەو بابەتانە ناگرێتەوە، چونكە ئەوان Non biodegradableن واتە بەهیچ ڕێگایەك بەهۆی هۆكارە ژینگەییەكانەوە شی نابنەوە لەبەرئەوە بۆ گرتنەبەری ئەم ڕێگایە پێویستە ئەو خاشاكانەی كە توانای

هەڵوەشـــانیان هەیـــە جیابکرێنەوە لەوانـــی دیکـــە بۆنموونە پاشـــماوە ئۆرگانیـــەکان بەزۆری دەتوانرێت لەم پرۆسەیەدا بەکاربهێنرێت.

شـــی بوونەوە Decomposing دیاردەیەکی سروشتیە، پرۆسەیەکی پێکداچوونە لەنێوان خاشـــاك و وردە زیندەوەرەکاندا، وردە زیندەوەرەکان و خاشاکە ئۆرگانییە ئاڵۆزەکان Com-plex organicCompound دەگۆڕن بۆ ماددە نائۆرگانیە سادەکان Sim-ple inorganic Compound و جارێکی دیکە دەچنەوە ناو ســـوڕی توخمەکان لەسروشتدا.

ســـێ کۆمەڵـــە وردە زینـــدەوەر لەم پرۆســـەیەدا بەشـــداری دەکەن بەکتریاو کەڕوو ئەکتینۆمایســـتەکانە Actenomycetes (ئەمـــەی دواییان وردە زیـــندەوەرێـــکـــن لەنێـــوان بەکتریا و کەڕووەکاندا تا کە ئێســـتا یەکلانەبۆتـــەوە ســـەر بەبەکتریا یان کەڕووەکانـــن، چونکـــە خەســـڵەتی هەردووکیانیان هەڵگرتوە)،

ئەم پرۆسەیەش بەسێ قۆناغدا تێپەڕ دەبێت:

قـــۆنـــاغـــی یـــەکـــەم: بـەکـتـریـا شیکەرەوەکـــان شەکـــرە سادەکان بـەکـاردەهـێـنـن لـەئـاکـامـی ئـەم کارەشدا زۆر بەخێرای پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە.

قۆناغی دووەم: بەکتریا بەهەماهەنگی لەگەڵ ئەکتیتۆماســـیتەکان شەکری زۆر ئاڵۆز وەك سلیلۆز تێك دەشکێنن بـــۆ شـــەکرە ســـادەکان لەئەنجامی ڕێژەیەکی زۆری ســـلیلۆز کەبەزۆری لەپێکهاتـــەی کاغـــەزو بەروبوومـــی ڕووەکیدا هەیە شیدەبێتەوە.

لەدواقۆناغـــدا: کـــەڕووەکان ڕۆڵ دەگێڕێـــن لەشـــیکردنەوەی هەندێك پێکهاتەی زۆر ئاڵـــۆزی وەك لیگنین و ســـوبرین تەنیـــا کـــەڕووەکان دەتوانن هەڵیان بوەشـــێنن بۆ ماددە سەرەتاییەکانیان، بەڵام ئەم پرۆسەیە پێویســـتی بەپەرەخســـاندنی کەش و هەوایەکـــی گونجاو هەیـــە کە وردە زیندەوەرەکان تیایدا بتوانن بەباشی گەشـــەو دابەش بـــبن، تاماوەیەکی کـــورت و بەباشـــی ئەرکـــی خۆیان جێبەجێ بکەن کە شـــی کردنەوەی ماددە ئۆرگانیەکانـــە ڕێژەی کاربۆن بـــۆ نایترۆجـــین: پێویســـتە ڕێژەی کاربۆن 30 جـــار زیاتر بێت بۆ زیاتر چـــالاك بوونـــی کاری میکرۆبـــەکان لەپرۆســـەکەدا. قەبـــارەی تەنەکان ڕۆڵێکی کارا دەگێڕن لەماوەی شـــی بوونەوەکەدا دابین کردنی هەوا Aer-ation بۆئەوەی تەنیا شی بوونەوەی هەوایی ڕووبدات پێویســـتە بەلایەنی کەمەوە مانگی دووجـــار هەوابۆ ئەو خاشاکە دابین بکرێت، بۆ نەهێشتنی ڕوودانی کەش و بـــاری ناهەوایی کە دەبێتەهـــۆی دروســـت کردنی بۆن و گازی زیان بەخش. شـــی بوونەوەی وردە زیـــندەوەرەکان لەکاتـــی چالاکیاندا پێویســـتیان بەڕێژەیەکی بەرزی شـــێ هەیە بەڕادەی لەســـەدا چل بۆ شەســـت. پـــاش تەواوبوونی پرۆسەی شی بوونەوە پێویستە پلەی گەرمی، بەرز بکرێتەوە بۆ کوشـــتنی وردە زینەوەرە زیان بەخشەکان لەناو بەرهەمدا، چونکە مرۆڤ جارێکی دیکە مامەڵە لەگەڵ ئەو بەرهەمە دەکاتەوە، بۆنموونە بەکارهێنانـــی وەك پەینی سروشـــتی، دوا بەرهەمی پرۆســـەی شیبوونەوە دەبێتە پیتێنەرێکی بەهێز کە دەتوانرێت لەکشـــتوکاڵدا سوودی لێوەر بگیرێـــت لەڕووی پاراســـتنی ژینگەوە زۆر باشـــترو دروستر دەبێت لەپیتێنـــەری پیشەســـازی هەروەها پەینی سروشـــتیی کەمترین مەترسی دەبێت لەسەر ژینگە و پیس بوون.

سوتاندن

کاتێـــك کە خاشـــاك کەڵەکە بوو لەشـــارو شـــارۆچکەکاندا مەترســـی بـــڵاو بوونەوەی جۆرەها نەخۆشـــی لـــێ دەکەوێتـــەوە هـــەر کاتێك هیچ چارەســـەرێکی گونجـــاو نەکـــرا بۆ کـــەم کردنەوەی خاشـــاك وا چاکترە پەنابرێتـــە بەر ســـوتاندن ئەوکاتە دەبێتە چارەسەرێکی گونجاو، چونکە قەبارەی خاشـــاکەکە کەم دەبێتەوە کێشەکانی خاشاك تارادەیەك چارەسەر دەبێـــت، هەرچەنـــدە زیانەکانـــی سوتاندن زۆرە ئەگەر بەئامێری تایبەت نەســـوتێندرێت، چونکە لـــەئەنجامی ســـوتاندندا کۆمەڵێکـــی زۆر لەگازی مەترسیداری ژەهراوی دروست دەبێت و دەچێتە هەواوە زیان بەدانیشتووان دەگەیەنێت، خۆشـــبەختانە ئیســـتا ئامێری پزیشکی سوتاندن پەیدابووە کە فلتەری تایبەتی هەیـــە و ڕێژەی دەرچوونـــی گازە مەترســـیدارەکان کەمـــتر دەکاتـــەوە. ئـــەم ڕێگایـــە کاتێك پیادە دەکرێـــت کە ڕێگایەکی باشـــتر نەبێت بـــۆ کۆنترۆڵکردن یان چارەســـەرکردنی خاشاکە ڕەقەکان، چونکە مەترسی ئەم ڕێگایە بۆ ژینگە و ئـــاوو هـــەواو خاك و تەندروســـتی کۆمەڵ زۆر زیاتـــرە بەبەراورد لەگەڵ ڕێگاکانی دیکەدا.

کاریگەری پرۆســـەی ســـوتاندن لەســـەر ژینگە لەڕێی سێ هەنگاوەوە چارەسەر دەکرێت کە بریتین لە کـــەم کردنـــەوە Reduce، بەکارهێنانـــەوە Reuse، دروســـت کردنەوە Recycling، ئەمانە ســـێ بنەمای ســـەرەکی پاراستنی ژینگەن

بەرەچاوکردنیان لەلایەنی دەسەڵات و هاوڵاتیانەوە دەبنە چارەسەرێکی زۆر باش بۆ دیاردەی کەڵەکە بوونی خاشاکەکان

کەم کردنەوە

زیادەڕۆیی نەکردن هۆکارێکە بۆ کەم کردنەوەی پاشماوەی ماڵ، ئەمەش بەوە دەبێت کە بەپێی پێویستی ماڵەکان شت بکڕن، چونکە زیاتر لەپێویستی دەبێتە پاشماوەو خاشاك هەروەها ئەو کەلوپەلانە نەکردرێن کە بۆ یەکجار بەکار دەهێنرێن واتەDisposableن

بەکارهێنانەوە

هەندێك کەلوپەل هەیە دەتوانرێت جارێکی دیکە یان بۆ ماوەیەکی درێژتر بەکاربهێنرێنەوە وەك بوتڵ و قوتوو یان دەتوانی ئامێرەکان چاك بکەینەوە دوای خراپ بوونیانیان و شکان و لەکار کەتنیان بەجێبەجێ کردنی ئەم بنەمایە هەوڵێکە بۆ پاراستنی ژینگە لەپیس بوون بەخاشاك

دروست کردنەوە

هەندێك جۆری خاشاك هەن دەتوانن لەکارگەکاندا جارێکی دیکە بکرێنەوە بەماددەی سەرەتایی و دروست بکرێنەوە بۆنموونە بوتڵی پلاستیك و قوتوو شوشەو کاغەز ئەم پرۆسەیە لەدولاوە هەوڵدانە بۆ پاراستنی ژینگە لەلایەکەوە کەم کردنەوەو چارەسەرکردنی خاشاك بەرێگەیەکی تەندروست.

لەلایەکی دیکەوە دەستکەوتنی ماددەی سەرەتایی بۆ کارگەکان بۆنموونە، لەکارگەیەکی دروست کردنی کاغەزدا ئەگەر کاغەزی کۆن و بێ بەها و فرێدراو بەکارنەهێنرێتەوە ئەوا ناچاردەبن بۆ دروست کردنی کاغەزو لەکارنەکەوتنی کارگەکانی دروست کردنی کاغەزو کارتۆن و ئەو بابەتانە پەنا دەبرێتەبەر بڕینی دارو کەمکردنەوەی سەوزایی لەسەر زەوی و بەکارهێنانیان وەك ماددەی خام بۆ دروست کردنی کاغەز، هەروەك ئەو کێشەیەی کە ڕووبەڕووی زەوی بووەتەوە کە ئێستا نزیکەی 85٪ی دارستانەکانی کەمەرەی زەوی ڕووتاونەتەوە ئەمەش هەڕەشەیەکی زۆر ترسناکە کە لەمرۆڤایەتی دەکرێت. هەموو ئاکامەکانی ئەم کارەش ئێستا دەرکەوتووە وەك گەرم بوونی گۆی زەوی global worming واتە بەرزبوونەوەی ڕێژەی لەرادەبەدەری گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن و غازەکانی دیکەی خانووی سەوز وەك میسان و کلۆرۆفلۆرۆ کاربۆنCFCsکە هۆکاری سەرەکین بۆ نەمانی دارستانەکان و نەك هەرمرۆڤ بەڵکو هەڕەشە لەژیانی بوونەوەرانی دیکەش دەکات، زۆر جۆری بوونەوەران ڕووبەڕووی لەناوچوون دەکاتەوە، ئەم دیاردەیەش ئێستا زۆر زەقە لەدنیاداو چەندین جۆری گیانداران هەن کە مەترسی لەناوچوونیان لێدەکرێت.

سەر ئەمانەش پرۆسەی دروست کردنەوە Recycling کۆمەڵە سودێکی دیکەی هەیە لەوانە: پاراستنی سەرچاوەکان، کەمکردنەوەی دەرچوونی گازەکانی خانووی سەوز کە هۆکاری سەرەکی گەرمبوونی گۆی زەوین، پاراستنی وزە، دابین کردنی ماددەی سەرەتایی بۆ کارگەکان، دابین کردنی کار بۆ بێکاران و پەرەپێدانی تەکنولۆژیای سەوز لەجیهاندا.

*زانکۆی دهۆك

سەرچاوەکان:

Anonymous, 2005. Compilation of EU Dioxin Exposure and Health Data.

European Commission DG Environment, UK Department of the Environment Transport and the Regions (DETR). Webpage: www.environmental-center.com.

Anonymous, 2003. Fact sheet No. 2 -Dioxins and the environment. Department of the environment and heritage, Commonwealth of Australia. Webpage: www.deh.gov.au.

Barlaz, M., Reinhart, D., 2006. The second International landfill research symposium. Waste Management 23, pp. 557-559.

Buclet, N., 2007, "Municipal waste management in Europe: European policy between harmonisation and subsidiarity", pp. 208, Kluwer, Dordrecht

El-Fadel, M., Findikakis, A.N., Leckie, J.O., 2000. Environmental Impacts Solid Landfilling. Journal of Environmental Management 50, pp. 1-25.

Loppi, S., Putorti, E., Pirintsos, S.A., Dominicis, V.D., 2000. Accumulation of heavy metals in epiphytic lichens near a municipal waste incinerator (Central Italy). Environmental Monitoring and assesment 61, pp. 361-371.

Ludwig, C., S. Hellulg, S. Stuike, 2003, "Municipal Solid Waste Management", pp. 534

شەمشەمەکوێرە
شیردەرێکی
سەرسوڕهێنەر
هەورامان وریا قانع

شەمشەمەکوێرە تەنیا باڵندەیەکی شیردەرە توانای فڕینی هەیە، دەستو مەچەکی شەمشەمەکوێرە وەك باڵیان لێهاتووەو یارمەتی فڕینی دەدەن. شەمشەمەکوێرە پێش نزیکەی پەنجا ملیۆن ساڵ لەمەوبەرو لەچاخی ئەیۆسینیدا، بەناو ئاسمانی تاریکو نوتەکدا لەفڕینو هاتوچۆدابووە. لەو کاتەوە تائێستا رووخسارو سیمای ئەم گیانەوەرە کەمێك گۆڕانی بەسەرداهاتووە. ئەمەش لەو پاشماوانەدا بەدیکراوە کە لەئەورووپاو باکووری ئەمریکادا دۆزراونەتەوە. نزیکەی هەزار جۆر لەشەمشەمەکوێرە هەیە، واتە ژمارەی جۆرەکانی شەمشەمەکوێرە، چارەکێکی ژمارەی جۆری شیردەرەکان پێکدەهێنێت.

شەمشەمەکوێرە بۆ دوو جۆر پۆلێن دەکرێت کە ئەمانەن:

شەمشەمەکوێرەی گەورە: بەوە ناسراون کە میوەخۆرنو لەناوچەی هێڵی کەمەرەیی ئەفریقیاو ئۆستراڵیاو هند دەژین.

شەمشەمەکوێرەی بچوك: بەوە ناسراون هەموو جۆرە خۆراکێك دەخۆن، هەرلەشیردەرە بچوکەکانەوە تا دەگاتە سەر ماسییەکان، ئەم جۆرەیان زۆر بەربڵاوە.

بەشێوەیەکی گشتی هەموو شەمشەمەکوێرەکان بەشەودا یان لەگەڵ هاتنی بەرەبەیاندا یان لەگەڵ دەرکەوتنی تاریکی لەدەمەوئێوارانداچالاکن. بەشی زۆری ئەو شەمشەمەکوێرانەی بەشەودا دەفڕن، لەکاتی فڕیندا، پشت بەئامێری سۆنار دەبەستن کە یارمەتی فڕینو دۆزینەوەی نێچیر دەدات. ژمارەیەکی زۆری ئەو شەمشەمەکوێرانەی دەمەوئێوارانو لەکاتی هاتنی تاریکیدا دەفڕن، چاویان بەشێوەیەکە، وادەکات شەمشەمەکوێرەکان لەناو رووناکییە کەمەکاندا شتەکان ببینن، بەڵام ئەو شەمشەمەکوێرانەی لەدورگە دوورەپەرێزو لاچەپەکاندا دەژین، لەبەرئەوەی لەو جۆرە دوورگانەدا نێچیرکەمن، بۆیە شەمشەمەکوێرەکانی ئەو دوورگانە بەرۆژدا دەفڕن. گازگرتنی شەمشەمەکوێرە لەوانەیە ببێتەهۆی تووشبوون بەنەخۆشی هاری. بەم دواییانە دەرکەوتووە شەمشەمەکوێرە هەندێك سوودی هەیە، لەوانە شەمشەمەکوێرە دوژمنێکی سروشتیو سەرسەختی ئەو مێروانەیە کە بەشەودا دەفڕن، هەروەها شەمشەمەکوێرە کرداری پەڕینی نزیکەی پێنج سەد جۆر لەڕووەکەکانی وەك مۆزو خورماو مانجۆو هەنجیرو کاشیۆ. جگە لەوانە شەمشەمەکوێرە پەیینێکی دەوڵەمەند دەردەداتو پێیدەوترێت جوانۆ guano.

شەمشەمەکوێرە لەهەموو ناوچەکانی جیهاندا بوونی هەیە، لەناوچە ساردەکانەوە بۆ ناوچە گەرمەکان، تەنانەت لەدارستانە کەمەرەییە باراناوییەکانیشدا بوونی هەیە. شەمشەمەکوێرە لەبەرئەوەی دەتوانێت بۆ ماوەی زۆر درێژ بفڕێت، بۆیە دەبینین گەشتووەتە دوورگە دوورەپەرێزو لاچەپەكو چۆڵەکان لەهەردوو زەریای هندیو باسفیك. بەشی زۆری شەمشەمەکوێرە مێرووخۆرن، حەزیان لەو شوێنانەیە خواردنی زۆرو پەناگای ئارامی لێیە. بۆیە زیاتر حەز بەناوچە گەرمەکان دەکەن، چونکە لەو ناوچانەدا بەدرێژایی ساڵ مێرووی تێدایە. ئەو شەمشەمەکوێرانەی لەسەر میوەی گەیوو دەژین، لەشەودا ئاوی ناو میوەکان دەمژن.

شەمشەمەکوێرەی کورتەباڵا لەناوچەی کەمەرەیی ئەفریقادا دەژیو کێشەکەی سەدو حەفتا گرامە، پێویستە هەموو شەوێك نزیکەی پێنج سەد گرام لەمیوەی گەیوو بخوات، واتە نزیکەی پێنج ئەوەندەی کێشی خۆی. شەمشەمەکوێرە لەکاتی رۆژدا، لەئەشکەوتو کونو کەلەبەری درەختەکانو خانووەکانو لەسەر لقو چڵی درەختەکان دەنوێت. کاتێك دەنوێتو ئیسراحەت دەکات، بەقاچەکانی پشتەوەی خۆیهەڵدەواسێتو سەری بۆ خوارەوەیە. بەمشێوە هەڵگەڕاوەیە وزە سەرفناکات، چونکە کێشی جەستەی شەمشەمەکوێرەکە وایلێدەکات بەهەڵواسراویو بەجێگیری لەشوێنی خۆیدا بمێنێتەوە. بەشی زۆری شەمشەمەکوێرەکان پێکەوە بەژمارەی زۆر دەژین کە دەگاتە هەزاران شەمشەمەکوێرە، لەسەر زەوییەکەی ژێریان پیساییەکەیانو پەیینی جوانۆ guano کۆدەبێتەوە. لەزۆرولاتدا ئەم پەیینە کۆدەکرێتەوەو وەك پەین بۆ گەشەکردنی بەروبومە کشتوکاڵییەکان بەکاردەهێنرێت، هەروەها لەبەرئەوەی ئەم پەیینە ماددەی نایترۆجینی تێدایە، بۆیە لەدروستکردنی ماددەی تەقەمەنییدا بەکاردەهێنرێت. شەمشەمەکوێرە لەهەموو ژینگە جیاوازەکاندا دەژیو خۆی دەگونجێنێتو دەچێتە سوڕی سربوونی زستانەوە.

شێوەو جۆرەکانی شەمشەمەکوێرە

درێژی شەمشەمەکوێرەکان لەنێوان 3 سانتیمەتر بۆ 41 سانتیمەتردایە. شەمشەمەکوێرەی لووت بەرازی درێژییەکەی 3 سانتیمەترەو لەشیردەرەکاندا بچوکترین قەبارەی هەیە. شەمشەمەکوێرەی خوێنمژ

درێژییەکەی 41 سانتیمەترەو پانی باڵی 1.7 مەترەو کێشی لە 2 گرامەوە بۆ 1.3 کیلۆگرامە. دەکرێت زۆر بەئاسانی نێرەی شەمشەمەکوێرەی پێگەیشتوو جیابکرێتەوە، چونکە نێرەکان چوکێکی دیارو ئاشکرایان هەیە. بەڵام مێیە پێگەیشتووەکان بەوە جیادەکرێنەوە هیچ تووکێك لەدەوری گۆی مەمکیان نەماوە، ئەویش بەهۆی مژینیان لەلایەن بێچوەکانیانەوە. هەروەها دەکرێت لەرێی دەنگو قەبارەو هەڵسوکەوتەوە، زۆر جۆری نێرەی شەمشەمەکوێرە لەمێیەکان جیابکرێنەوە.

باڵەکانی شەمشەمەکوێرە

باڵەکانی شەمشەمەکوێرە لەناوەوە بەستراوە بەئێسکەکانی دەستەوە، هەر باڵێك لەدوو چین پێست پێکهاتووەو پێدەوترێت پەردەی پێست، ئەم پەردەیە ئێسکەکانی پەنجە لەیەکترجیادەکاتەوەو بەلایەکی جەستەو پێیەکانی پشتەوە بەستراوەتەوە. پەنجە گەورەی شەمشەمەکوێرە سەربەستەو لەکاتی سڕبوونی زستانەدا، بۆ خۆهەڵواسین بەدیوارو توێکڵی قەدی درەختەکانو بنمیچی خانووەکانەوە بەکاریدەهێنێت. شەمشەمەکوێرە سێ جووتە ماسولکەی فڕینی هەیە کە بەستراون بەهەردوو مەچەکی سەرەوەو سنگییەوە، ئەمەش هێزێکی باشی بۆ فڕین پێدەبەخشێت. کاتێك ئەم ماسولکە بەهێزانە گرژدەبنەوە، هەردوو باڵەکە رادەکێشن، بەمەش شەمشەمەکوێرەکە بەرەو ئاسمان بەرزدەبێتەوە. جگە لەوە شەمشەمەکوێرە سێ جووت ماسولکەی دیکەی هەیە کە دەکەونە پشتی شەمشەمەکوێرەکەوە، کاتێك ئەو سێ ماسولکەیە گرژدەبنەوە، وادەکەن هەردوو باڵەکە بەرەو سەرەوە بەرزببنەوەو یارمەتی

فڕینی شەمشەمەکوێرەکە دەدەن. شەمشەمەکوێرە بەخێرایی سەد کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا دەفڕێتو نزیکەی 3 کیلۆمەتر بۆ ئاسمان بەرزدەبێتەوە، لەکاتی فڕیندا، توانایەکی باشی هەیە بۆ مانۆڕکردنو هێمنکردنەوەی خێراییەکەی. هەندێك لەشەمشەمەکوێرەکان کلکێکی بچووکیان هەیە، بەڵام لەوانەیە ئەو کلکە هیچ مەبەست یان سوودێکی نەبێت. هەندێك شەمشەمەکوێرەی دیکە کلکیان نییە، بەڵام هەندێکی دیکەیان کلکێکی درێژیان هەیە، درێژی کلکەکەیان هێندەی درێژی جەستەیان دەبێت، وەك شەمشەمەکوێرەی کلك مشك. هەندێك شەمشەمەکوێرە کلکی وەك تۆڕێك بۆ گرتنی مێرووەکان بەکاردەهێنێت، یان وەك تورەکەیەك بۆ هەڵگرتنی مێرووەکان بەکاریدەهێنت، تادواتر بیانخوات.

تووکەکەی

تووکی شەمشەمەکوێرە درێژو نەرمە وەك ئاوریشمو ڕەنگی خۆڵەمێشیی یان بۆرە، بەڵام هەندێك شەمشەمەکوێرەی دەگمەنو ناوازە هەیە ڕەنگیان سپییەکی کاڵە، وەك شەمشەمەکوێرەی تارمایی کە لەناوچە کەمەرەییەکانی ئەمەریکادا دەژی، یان شەمشەمەکوێرەی ڕەنگ زەردی کراوە کە لەئەفریقادا دەژی، یان شەمشەمەکوێرەی ڕەنگ ڕەش کە لووتێکی وەك ڕمی هەیەو لەئەمەریکای ناوەڕاست دەژی، شەمشەمەکوێرەی ڕەنگاوڕەنگ موویەکی ڕەنگ سوری هەیە، باڵەکانی ڕەشو پرتەقاڵییە، ئەمەش بۆئەوەی بتوانێت خۆی لەنێوان گوڵەکاندا بشارێتەوە. یەك جۆری دیکەی شەمشەمەکوێرە هەیە کە تووکی نییەو پێستەکەی ڕووتو سافە. تووکی شەمشەمەکوێرە بۆ خۆگەرمکردنەوەیە، بەڵام ئەو

مووانەی لەسەر دەموچاو شوێنە دیارەکانی شەمشەمەکوێرەیە، وەك هەستیارێك بۆ وەرگرتنو گواستنەوە بەکاریاندەهێنێت، دروست وەك سمێڵی پشیلەو مشك.

سەری شەمشەمەکوێرە

دەموچاوی شەمشەمەکوێرە بەباشی دیارە، شەمشەمەکوێرەی میوە fruit bat کە لەشوێنی تاریك و چەپەکدا دەژی، لووتێکی درێژی هەیە لەلووتی سەگو ڕێوی دەچێت. بەڵام شەمشەمەکوێرەی خوێنمژ Vampire batو هاوشێوەکانی، لووتێکی کورتی هەیەو وەك لووتی بەراز دەرپەڕیوە. گوێچکەی شەمشەمەکوێرە، بەو شەمشەمەکوێرانەشەوە کە گوێچکەکانیان درێژە، دەبینین درێژی گوێچکەیان هێندەی درێژی جەستەیان دەبێت. لەلایەکی دیکەوە هەندێك شەمشەمەکوێرەی دیکە هەیە، وەك شەمشەمەکوێرەی گۆرستان کە ریشێکی ڕەشی هەیە، گوێچکەکانی کورتن. گوێچکەی شەمشەمەکوێرەکان جیاوازنو لەیەکترناچن. بۆنموونە گوێچکەی شەمشەمەکوێرەی خوێنمژی ئوسترالی، فراوانەو لەناچەی سەردا پێکدەگەنەوە. زۆربەی شەمشەمەکوێرەکان دەتوانن گوێچکەیان بەئاراستەی دەنگە نزمو لەسەرخۆکان بسوڕێنن. هەروەها هەستی بیستن لای شەمشەمەکوێرە تابڵێی بەهێزو پێشکەوتووە، چونکە لەڕێگەیەوە لەرینەوەو زایەڵەی دەنگەکان دەبیستێت.

چاوی شەمشەمەکوێرە

هەندێك شەمشەمەکوێرە چاویان گەورەو ئاشکرایە، بەڵام ئەوانی دیکەیان چاویان زۆر بچوکەو وەك کونی سوژن وایە. ئەم جیاوازییە لەبینین، ئەوە پیشاندەدات بینین لای شەمشەمەکوێرە ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەژیانیدا. ئەمەش پێچەوانەی ئەو قسە باوەیە کە دەڵێت کوێریت وەك شەمشەمەکوێرە. لەڕاستیدا هیچ جۆرێکی شەمشەمەکوێرە نییە نەتوانێت ببینێت، بگرە بەپێچەوانەوە، هەندێك شەمشەمەکوێرە لەتاریکیدا لەمرۆڤ باشتر دەبینن. شەمشەمەکوێرە گەورەکان، ئەوانەیان کە میوەخۆرن، دەتوانن ڕەنگەکانیش ببینن.

ددانەکانی شەمشەمەکوێرە

شەمشەمەکوێرە ددانی هەیە، ئەو شەمشەمەکوێرەیەی تازە لەدایکدەبێت، بیست و دوو ددانی شیری هەیە، ئەم ددانە شیرییانە زۆر بەخێرایی دەگۆڕدرێن بەبیست بۆ بیست و هەشت ددانی هەمیشەیی. شێوەی ددانەکان لەشەمشەمەکوێرەیەکەوە بۆ شەمشەمەکوێرەیەکی دیکە، بەپێی جۆری خواردنەکەیان دەگۆڕێت. لەڕێی ددانەکانەوە دەکرێت جیاوازی لەنێوان جۆرەکانی شەمشەمەکوێرەدا بکرێت.

شەمشەمەکوێرە گۆشتخۆرەکان، وەك شەمشەمەکوێرە خوێنمژەکان، کەڵبەی تیژیان هەیە بۆ لێکردنەوەی گۆشتەکە، خرێی بەهێزیان هەیە بۆ هاڕینو وردکردنی گۆشتەکە. بەڵام شەمشەمەکوێرە مێرووخۆرەکان، ددانی تیژیان هەیەو تەنیشتەکانی وەك مقەست وایە، بۆئەوەی مێرووەکە پارچە پارچە بکەنو بیهاڕن. بەڵام شەمشەمەکوێرە میوەخۆرەکان رووی ددانەکانیان بەشێوەیەکی گەورە پانوپۆڕە تا میوەکە بەباشی بهاڕێتو ورد وردی بکات.

فڕین

کاتێك شەمشەمەکوێرە بەشەودا، بۆ گەڕان بەشوێن خۆراکدا، دەستدەکات بەفڕین، دەبینێتو بۆندەکاتو دەبیستێت، هەندێك دەنگ دەردەکات، تابەرشتەکانی دەوروبەری بکەونو لەرینەوەکەی بۆ بگەڕێتەوە، بەمەش دەزانێت شتەکانی بەردەمی چینو دەتوانێت خۆی لەو بەربەستانە لابدات کە دێنە سەر ڕێی. بۆنموونە شەمشەمەکوێرەی بچوك Microchi-roptera، لەفڕینیدا پشت بەجۆرێك لەسۆنەر sonar دەبەستێت، ئەم سۆنەرە کاری گوێگرتنو وەرگرتنی لەرینەوەی دەنگەکانە، بەمەش ڕێی فڕینەکە بۆ شەمشەمەکوێرەکە دەست نیشان دەکات. شەمشەمەکوێرە ترپەی دەنگیی زۆر کورتیان لێوەدەردەچێت کە لەرینەوەیەکی زۆر گەورەی هەیە، مرۆڤ توانای ئەوەی نییە بەگوێی ئەو لەرینەوانە ببیستێت. شەپۆلی ئەو لەرینەوانە لەبەردەم شەمشەمەکوێرە فریوەکەدا بڵاودەبنەوەو بەر هەر بەربەستێك دەکەون کە دێتە سەر ڕێگاکەی، ئیدی ئەو دەنگانەی لەو بەریەککەوتنەوە پەیدادەبن، لەشێوەی لەرینەوەدا دەگەڕێنەوە بۆ شەمشەمەکوێرەکە، ئەویش لەماوەیەکی زۆر کورتدا وەریاندەگێڕێت واتە تەرجەمەیان دەکات، بەمەش دەتوانێت ماوەی نێوان خۆیو بەربەستەکەو خێرایی بەربەستەکە دیاریبکات، هەروەها دەتوانێت قەبارەی شتەکانی دەوروبەری، بەتایبەتی لەکاتی تاریکیدا، دیاریبکات. بۆیە ئاراستەی خۆی دەگۆڕێت تا بەر ئەو بەربەستە نەکەوێت. لەلایەکی دیکەوە زۆربەی شەمشەمەکوێرە گەورەکان، ئەوانەیان کە میوەخۆرن، ئامێری لەرینەوەو دەنگدانەوەی دەنگەکان بەکارناهێنن، جگە لەو شەمشەمەکوێرانە نەبێت کە لەئەشکەوتەکاندا دەژین، ئەوانەیان

لەنــاو ئەشــكەوتەكاندا ئامێــری دەست نیشــان كردنی دەنگدانەوەی دەنگەكان بەكاردەهێنن، بەڵام كاتێك دێنەدەرەوە، ئەوا پشــت بەهەستی بینینو بۆنكردن دەبەستن.

دواجــار زانســت دەڵێــت چاوی شەمشــەمەكوێرە وەك پێویســت شــتەكان نابینێت، بەڵام لەرێی ئەو شــەپۆلە دەنگانەی كــە دەینێرێتو بەر شــتەكان دەكەونو پاشان بۆی دەگەرێنــەوەو بەهــۆی گوێچكــە هەستیارەكانییەوە وەریاندەگرێتەوە، دەزانێــت شــتێكی لەبەردەمدایەو پێویســتە بەرینەكەوێتو ئاراستەی فرینەكــەی بگۆرێــت. توێــژەری بەناوبانگ ریشارد دۆكنز لەكتێبەكەیدا بەناوی نوێ لەهەڵبژاردنی سروشتیدا دەڵێت: شەمشەمەكوێرە ئەوشەپۆلانە وەردەگرێت، پاشــان ئەقڵی وێنەیەك دروســت دەكات كــە لەرێگەیــەوە لەجیهــان تێدەگات. دروســت وەك ئەوەی ئێمە دەیكەین...

خۆراك

زیاد لــە65٪ شەمشــەمەكوێرە لەســەر خواردنــی مێــروو دەژین. لەئەمەریكای باكور، شەمشەمەكوێرە ئاســاییو رەنگ خۆڵەمێشــییەكان، دەتوانن لەیەك ســەعاتدا شەش سەد مێشوولە بخوات. قالۆنچە سێ چارەكی خۆراكی شەمشەمەكوێرە خۆڵەمێشییە گــەورەكان پێكدەهێنێت، ئەمە جگە لەهەموو جۆرەكانی مێشو مێروولەی باڵدار، بەڵام هەندێك شەمشەمەكوێرەی دیكە هەیــە وەك شەمشــەمەكوێرە خوێنمژە گەورەكان، ماســی بچوكو خشــۆكو وشــكاوەكییەكانی وەك بۆقو باڵنــدەو شــیردەرو تەنانەت شەمشــەمەكوێرەی دیكەش دەخۆن. ئــەم جــۆرە لەشەمشــەمەكوێرە، پێیەكانی پشتەوەی درێژنو چرنوكی تیژو چەماوەیــان پێوەیە، بۆئەوەی بتوانێــت لەكاتی فرینــدا نێچیرەكان بگرێــت. هەندێــك جــۆری دیكەی شەمشــەمەكوێرە هەیە كــە درندە نینو لەسەر میوەو شیلە دەژین. ئەم جۆرەیان بێ هیچ مەبەســتێك، تۆوی رووەكــەكان بڵاودەكاتەوەو كرداری پەرینیش بۆ گوڵەكان ئەنجامدەدات.

زانــاكان چــاودێرییەكــی وردی شەمشەمەكوێرە خوێنمژەكان دەكەن، تا لەرەفتــاری خواردنــی تێبگەن، چونكــە تەنیا خوێن دەخــۆن، ئەم جۆرە شەمشــەمەكوێرەیە لەباشورو ناوەراســتی ئەمەریــكادا دەژی. زانــاكان تێبینیان كــرد ددانەكانی وەك گوێزان تیــژنو كونێك دەكەنە گۆشــتی گیانەوەرە شیردەرەكە، تا لەبرینەكەوە برێك خوێنی پێویســت بمژن. ئەم جۆرە شەمشــەمەكوێرەیە بۆئەوەی بتوانێت بژی، رۆژانە پێویستی بەدوو كەوچكی گەورە لەخوێن هەیە. لیكی شەمشەمەكوێرەكە ماددەیەكی تێدایە لێناگەرێت خوێنەكە بمەیەت، ئەم ماددەیە بیســت هێنــدەی ئەو ماددە ناســراوانە بەهێــزە كە دژی مەینــی خوێــن بەكاردەهێنرێن، لەم ماددەیــە دەرمانــی دراكۆلین -Dra culin ئامادەدەكرێت كە دەرمانێكە دەدرێــت بەنەخۆشــەكانی جەڵتەی دەماغو سەكتەی دڵ.

سربوونی زستانە

شەمشــەمەكوێرە لەگیانــەوەرە خوێن گەرمەكانە، بەڵام وەك بەشــی زۆری شیردەرەكان نییە، چونكە تەنیا لەو كاتەدا پارێزگاری لەپلەی گەرمی لەشی دەكات كە چالاكە. بەڵام لەكاتی پشوودانیو لەكاتی نوستنیدا، پلەی گەرمی لەشــی دادەبەزێتو یەكسان دەبێت بەپلەی گەرمی دەوروبەرەكەی. ئەگــەر دەوروبەرەكەی ســارد بێت، ئەوا زینــدە چالاكییەكانی لەشــیو هەرســكردنی خــۆراك كەمدەبنەوە، ئەمەش وادەكات شەمشەمەكوێرەكە وزەكــەی پــاشــەكەوت بــكاتو

پارێزگاریشی لێبکات. هەندێك جۆری شەمشەمەکوێرە، لەکاتی نەبوونو کەمبوونەوەی خۆراکدا، بۆئەوەی پارێزگاری لەوزە بەنرخەکەیان بکەن، کە وادەکات بژین، لەساتەوەختی مانگەکانی زستاندا، دەچنە سورێکی ڕیژی سڕبونی زستانەوە Hibernation. وەك ئەوەی مشكو سمۆرەکان دەیکەن.

بەشی زۆری ئەو گیانەوەرانەی بەسڕبوونی زستانەدا تێدەپەڕن، پلەی گەرمی لەشیان، بۆ کەمتر لەدە پلەی سەدەی دادەبەزێت، بەڵام شەمشەمەکوێرە پلەی گەرمی لەشی، بۆ کەمێك خوار پلەی بەستن دادەبەزێت. تێبینی ئەوە کراوە شەمشەمەکوێرەی سور، پلەی گەرمی لەشی بۆ - 5 پلەی سەدی دابەزیوە. لەناوچە فێنکەکاندا، ئەو شەمشەمەکوێرانەی بەقۆناغی سڕبوونی زستانەدا تێناپەڕن، دەتوانن ماوەیەکی زۆر کۆچ بکەن و بڕۆنە ئەو شوێنانەی گەرمیو خۆراکی تیادایە. کۆچ کردن پشت بەماددەیەکی موگناتیسی ناو مۆخی هەندێك جۆری شەمشەمەکوێرە دەبەستێت. شەمشەمەکوێرەکە لەمیانەی ئەو ماددە موگناتیسییەوە، دەتوانێت لەکاتی کوچکردنی بۆ ماوەی دوورو درێژ، پێوانەی بوارە موگناتیسییەکانی زەوی بکات، ئەمەش ڕێگای گەڕانەوەی بۆ شوێنی پێشووی ئاسان دەکات.

سکپڕیو لەدایکبوون

زۆری جۆرەکانی شەمشەمەکوێرەو بڵاوبونەوەی بەتەواوی جیهاندا، وایکردووە نەتوانرێت وەك پێویست توێژینەوەی لەسەر بکرێت، بۆیە برێکی کەم دەربارەی سوری زۆربوونو لەدایکبوونی دەزانرێت، لێرەوە ئەستەمە قسەکردن لەبارەی ژیانی شەمشەمەکوێرەوە، گشتاندنی بۆ بکرێت. هەندێك جۆری شەمشەمەکوێرە ساڵانە چالاکییەکی سێکسی هەیە، بەڵام نێرەی هەندێك جۆری دیکەیان، دەتوانێت لەگەڵ چەندین مێیەدا جووتببێت. هەندێك جۆری مێیەی شەمشەمەکوێرە، ڕەو بۆ ئەو ناوچانە دەکات کە سەدان مێیەی سکپڕی تێدایە. ئەو ناوچانە لەناوچەکانی دیکە گەرمترە. ئەمەش یارمەتی کۆرپەلەکە دەدات، چ لەناو منداڵدانو چ لەدەرەوەی منداڵدان، بەخێرایی گەشەبکات. ماوەی سکپڕی شەمشەمەکوێرە لەنێوان چل ڕۆژ بۆ هەشت مانگە. زۆربەیان لەساڵێکدا تەنیا یەك بەچکەیان دەبێت، هەندێکیان دووانەیەکیان دەبێت. شەمشەمەکوێرەی کلکدار، سێ بەچکەی دەبێت. هەندێجار سوری پیتاندنی ئەو شەمشەمەکوێرانەی دەچنە قۆناغی سڕبوونی زستانەوە، پچڕانی تێدەکەوێت. هەندێك جۆری شەمشەمەکوێرەی هەیە لەپایزدا جووتدەبن، وەك شەمشەمەکوێرە ڕەنگ خۆڵەمێشییە بچوکەکان، پاشان لەمانگەکانی زستاندا، دەچنە قۆناغی سڕبوونی زستانەوە، لەو ماوەیەدا تۆوی نێرەکە، لەناو مێیەکاندا دەمێنێتەوە، کاتێك مێیەکان لەبەهاردا هەڵدەسنەوە، ئەو تۆوانە لەگەڵ هێلکۆکەی مێیەکاندا یەکدەگرنو کرداری پیتێن ڕوودەدات. بەڵام لەهەندێك شەمشەمەکوێرەی دیکەدا، وەك شەمشەمەکوێرەی میوەخۆری ڕەنگ زەردێکی کاڵو شەمشەمەکوێرەی میوەخۆری مەکسیکی، دوای جووتبوون، یەکسەر کرداری پیتێن ڕوودەدات، بەڵام هێلکۆکە پیتێنراوەکە، تا چەند مانگێك لەگەشەکردن دەوەستێت.

مێیەی شەمشەمەکوێرە لەکاتی منداڵبووندا، بەچکەکەی لای پشتییەوە دێتەدەرەوە، ئەمەش بۆئەوەیە دەرفەتی گیرخواردنی باڵەکانی بەچکەکە، بەجۆگەی لەدایکبوونەوە کەمبێت. بەچکە تازە لەدایکبووەکە، تارادەیەك کێشی زۆرە، کێشی لەنێوان 25 بۆ 30٪ کێشی دایکی دەبێت. بەچکەکە لەچەند ڕۆژێکی کەمی دوای لەدایکبوونی، سەر-ی لەسەرەوە بۆ خوارەوەیە واتە هەڵگەڕاوەیە، ئەمەش بۆئەوەی مەمکی دایکی بمژێت. لەبەرئەوەی بەشی زۆری شەمشەمەکوێرە تەنیا یەك بەچکەیان دەبێت، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم ناتەواوییە، بەچکەکە خۆی بەگۆشەیەکی سنگی دایکییەوە هەڵدەواسێت، بەدەمی مەمکێکی دایکی دەگرێت، بەپێیەکانی پشتەوەی، بن باڵی جەستەی دایکی دەگرێت. لەهەموو جۆرەکانی شەمشەمەکوێرەدا، دایکەکان بایەخ بەبەچکەکەیان دەدەن، دایکەکان لەماوەی بەخێوکردنی بەچکەکانیاندا، خۆراکیان دەدەنێ. بەڵام دایکەکان ناتوانن بەچکەکانیان هەڵگرنو ڕاویش بکەن، لەبەرئەوە، ڕۆژانەو بۆ ماوەی دە سەعات، بەچکەکانیان لەهێلانەکانیان جێدەهێڵن. کاتێك دایکەکان دەگەڕێنەوە بۆ لای بەچکەکانیان، پێویستە لەسەریان لەو قەرەباڵغییەدا کە چەندین بەچکەی نەناسراوی تێدایەو هەمووشیان لەیەکدەچن، بەچکەکانی خۆیان بناسنەوە. دایکەکان بەچکەکانیان بەو شوێنەی تێیدا بەجێیانهێشتوبوو، بەبۆنە جیاوازەکەیو بەدەنگی قیرەقیرەکەی، بەچکەکانی خۆیان دەناسنەوە. دایکی شەمشەمەکوێرەی

مەکسیکی کە کلکێکی سەربەستی هەیە، دەتوانێت لەنێوان 3000 هەزار بەچکەدا، کە لەیەك مەتر چوارگۆشەی ناو ئەشکەوتەکەدا کۆبونەتەوەو هەمووشیان لەیەکدەچن، بەچکەکەی خۆی بناسێتەوە.

لەساڵی 1994 زاناکان، دە نێرەیان لەشەمشەمەکوێرەی میوەخۆری جۆری دیاك Dayak لەمالیزیا دۆزییەوە، بینییان مەمکەکانی ئەم نێرانە پڕن لەشیر، بەڵام نازانرێت ئایا ئەم نێرانە شیردەدەن بەبەچکەکان، ئەگەر وابێتو شیربدەن، ئەوە حاڵەتێکی دەگمەنو ناوازەیە، چونکە ئەوەی لەسەر نێرەی شەمشەمەکوێرە زانراوە، ئەوەیە گرنگیو بایەخ بەبەچکەکانیان نادەن. جگە لەوە ئەگەر وابێت، دەبێتە تاکە گیانلەبەری نێر لەشێردەرەکاندا، شیر بدات بەبەچکەکەی. شەمشەمەکوێرە بچوکەکان بەخێرایی گەشەدەکەن، هەندێك جۆریان دوای تەنیا هەژدە ڕۆژ، فێری فڕین دەبن. ئەمە بەپێچەوانەی بەچکەی شەمشەمەکوێرە خوێنمژەکانە. بەچکەی شەمشەمەکەکوێرەی خوێنمژەکان دوای لەدایکبوونیان، نزیکەی شەش بۆ نۆ مانگ، پێویستیان بەشیر خواردنو چاودێریکردن هەیە. شەمشەمەکوێرەکان خۆیان لەدرندەکانی وەك سوورەداڵ، باز، کوندەپەپوو، سمۆرە، سەگی کێوی، پشیلە، مار، دووردەخەنەوە. شەمشەمەکوێرە دەکرێت تووشی نەخۆشی بێتو لەکاتی فڕینیشدا دووچاری ڕووداوی فڕین ببێت. شەمشەمەکوێرە بەپێی جۆری، لەوانەیە دە بۆ بیست ساڵ بژی. شەمشەمەکوێرەی ڕەنگ خۆڵەمێشی، لەوانەیە نزیکەی سیو دوو ساڵ بژی.

دواجار گومانی تێدانییە، بەهۆی رووخاندنی ژینگەکەیان‌و بەهۆی تێکدانی لەوەڕگاکان‌و پێدەشتە سەوزەکان‌و خراپ بەکارهێنانی دەرمانی مێرووکوژە ژەهراوییەکانەوە، شەمشەمەکوێرەکان لەتەواوی جیهاندا، رووبەڕووی هەڕەشەی لەناوچونی بەکۆمەڵ دەبنەوە. مرۆڤ شەمشەمەکوێرەی خۆشناوێت، چونکە شوێنی مەترسییە بۆی‌و پێی بێزار دەبێت، بۆیە دەیکوژێت. بۆنموونە لەئەشکەوتێکی نزیک باشوری خۆرهەڵاتی ئەریزۆنا، نزیکەی30ملیۆن شەمشەمەکوێرە هەبوو، بەڵام لەنێوان ساڵانی-1963 1970ئەو ژمارەیە کەمبوەوەو بووە 30هەزار. لەهەموو کیشوەرەکان‌و دورگەکاندا، تۆماری ئەوە کراوە کە شەمشەمەکوێرە بەرێژەی 99.9٪ لەناوچوون.

جۆرێکی دەگمەن

لەمانگی کانونی یەکەمی 1998 تاکۆتایی مانگی حوزەیرانی 2002، توێژینەوەیەك لەسەر شەمشەمەکوێرەیەکی گوێ گەورە کە پێیدەوترێت ئۆتۆمبۆس مارتیانسینی کرا، ئەم توێژینەوەیە لەئەشکەوتی ساوا کە دەکەوێتە ناو شاخی ریادی خۆرئاوا لەشاری ئەلمەحویت لەدەوڵەتی یەمەن، ئەنجامدرا. توێژینەوەکە راستەوخۆ بوو، پشتی بەتەماشاکردن‌و ڕاوکردنی شەمشەمەکوێرەکە بەستبوو، لەگەڵ کۆمەڵێك توێژینەوەی زانستی. لەم توێژینەوەیەداو لەماوەی توێژینەوەکەدا، سەدو پەنجاو چوار شەمشەمەکوێرەی لەو جۆرە ڕاوکران، حەفتاو هەشتیان مێیەبوون‌و حەفتاو شەشیان نێرە بوون. ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە لەناو ئەشکەوتێکی گەورەی شێداری زۆر تاریکدا دەژی، ئەشکەوتەکە لەناو شاخێکی هەمیشە سەوزدایە کە پێیدەوترێت ریادی خۆرئاوا، ئەوەش تاقە شوێنە لەیەمەندا کە ئەو جۆرە شەمشەمەکوێرەیەی تێدا دەژی. ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە سەر بەرەچەڵەکێکی ئەفریقییە، لەهیچ شوێنێکی دەرەوەی کیشوەری ئەفریقادا، ئەم شەمشەمەکوێرەیە نییە تەنیا لەیەمەن نەبێت. شەمشەمەکوێرەی ئۆتۆمبۆس، نێرەکان لەمێیەکان گەورەترن، جیاوازی نێوان هەردوو رەگەزەکە، بەڕوون‌و ئاشکرایی لەدرێژی جەستەو گەورەیی گوێ‌و پەلەکانی پێشەوە دیارە. نێرەکان لوویەکی گەورەیان

هەیە، دەکەوێتە بەشی پێشەوەی سکو نزیك بەمل، ئەم لووە لەکاتی لەدایکبووندا، لەهەردوو ڕەگەزی مێو نێر، بەروونو ئاشکرایی دیارەو دەبینرێت، بەڵام دواترتەنیا لەنێرەکاندا گەشەدەکاتو دەمێنێتەوەو دەبێتە نیشانەیەك بۆ جیاکردنەوەی نێرەکان، لووەکە ماددەیەکی چەور دەردەدات، بۆنێکی تایبەتی هەیە کە ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیەی پێدەناسرێتەوە.

توێژینەوە لەسەر ئێسکەپەیکەری ناوەوەی ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە کراوە، لەگەڵ بڕبڕەی پشتیو ئێسکی لاکانی. لەو توێژینەوەیەدا دەرکەوتووە کەللەسەری مێیەکان، بەڕێژەی 3.43٪ لەکەللەسەری نێرەکان بچوکترە. بڕبڕەی شتی ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە لەچل بڕبڕە پێکهاتووە، لەوانە حەوت بڕبڕەیان تایبەتە بەمل، سیانزە تایبەتە بەسنگ، شەشیان کەمەرە، چوار تایبەتە بەسمتو دە تایبەتە بەکلك. هەروەها ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە دوانزە جووت پەراسووی هەیە، لەوانە حەوت پەراسوویان کۆڵەبییە، پێنجیان بڕبڕەییە، یەکەم پەراسووی بڕبڕەیی بەگەندەپەراسوو ناودەبرێت، چونکە بەکۆڵەی سنگەوە نەنوساوە. ژمارەی شانەی دەست لەنێوان دوو بۆ پێنج دایە، درێژترینترینیان لەپەنجەکانی پێشەوە، پەنجەی سێیەمەو کورترینیان پەنجەی دووەمە.

شەمشەمەکوێرەی ئۆتۆمۆبس مارتیانسینی لەسەر شێوەی کۆمەڵی گەورە گەورەی، لەیەکترجیا، دەژین. هەر کۆمەڵێك لەدووسەد بۆ هەزار دانە پێکهاتووە. کۆی ژمارەی سەرجەم تاکەکانی ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە کە لەو ئەشکەوتەدا دەژیان، نزیکەی 3000 دانە بوو.

شەمشەمەکوێرەی ئۆتۆمبۆس مارتیانسینی شەمشەمەکوێرەیەکی شەوانەیەو مێرووخۆرە. چالاکی ڕۆژانەی ڕاستەوخۆ دوای ڕۆژئاوابوون دەستپێدەکاتو تا کۆتایی شەو دەخایەنێت. لەسەر گەنەو ئەو مێرووە بچوکانە دەژی کە دەفرن، وەك مێشو مێشوولە. ئەم شەمشەمەکوێرەیە لەکاتی فڕینیدا خۆراك دەخواتو خۆراکەکەی لەگەڵ خۆی ناباتەوە بۆ ناو ئەشکەوتەکە. بەڵگەش بۆئەوە، ئەوەیە لەناو ئەشکەوتەکەدا پاشماوەی هیچ جۆرە خۆراکێك نییە. زۆر زەحمەتە ئەم جۆرە شەمشەمەکوێرەیە، لەشوێنێکدا بەخێوبکرێتو خۆراکی بۆ دابینبکرێت، هەموو ئەو هەوڵو کۆششو تاقیکردنەوانەی لەو پێناوەدا ئەنجامدراون، سەرکەوتنی بەدەستنەهێناوە.

مێیەی ئەم شەمشەمەکوێرەیە، یەك بەچکە لەبەشی لای ڕاستی مناڵدانیدا هەڵدەگرێت. پرۆسەی لەدایکبونی بەچکەکە نزیکەی پانزە بۆ بیست دەقیقە دەخایەنێت. بەچکەکە کاتێك لەدایك دەبێت، هیچ تووکێکی پێوە نییەو پێستەکەی پێستێکی تەنکی بێ ڕەنگە، بەڵام زۆر چالاکە. پێیەکانی پشتەوەیو یەکەم پەنجەی پێشەوەی، لەگەڵ چڕنوکەکەیدا، بەباشی گەشەیان کردووە. بەچکەکە دوای لەدایکبوونی، بۆ ماوەی چل سەعات، بێ چاودێریکردنی دایکی دەمێنێتەوە. لەتوێژینەوەیەکی دیکەدا کە لەسەر سەد وپەنجاو چوار سامپڵ کراوە، سامپڵەکان لەبەچکەکانی ئەم شەمشەمەکوێرەیەوە وەرگیراون، دەرکەوتووە هیچ مشەخۆرێکی دەرەکی لەسەر جەستەی بەچکەکان نییە، بەڵام لەدوو سامپڵیاندا، دوو مشەخۆری ناوەکی دۆزراونەتەوە کە بریتین لەدوو جۆر کرمی دەزوولەیی، یەکێك لەو کرمانە پێیدەوترێت رکتولاریا.

شەمشەمەکوێرە لیکێك دەردەدات

چەند توێژەرێکی ئوسترالی دەڵێن ئەو لیکەی شەمشەمەکوێرە لەکاتی ڕاکێشانی خوێنی نێچیرەکەیدا دەریدەدات، لەوانەیە یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە تووشی نەخۆشی سەکتە دەبنو وایانلێدەکات بەردەوامبن لەژیان. ئەو لیکە لەو تاکە چارەسەرەی ئێستا بەکاردێت، سەلامەتترە. توێژەرەکان لەگۆڤاری ستڕۆك-دا دەڵێن ئەو لیکە نایەڵێت خوێن تووشی مەین بێتو ئەم لیکە هاوتای ئەو دەرمانەیە کە جەڵتە دەتوێنێتەوە. هەروەها توێژەرەکان جەخت لەوە دەکەنەوە لیکی شەمشەمەکوێرەی دیزموتبلاس، بەسەدانجار لەم دەرمانانەی ئێستا هەیە، بەهێزترە. ڕۆبرت میدکاف-ی توێژەر لەزانکۆی مۆناش لەویلایەتی فیکتۆریا لەئوسترالیا، ڕایگەیاند ئەم لیکە ئەو گلاندانە تێکوپێك دەشکێنێت کە سەرچاوەی سەرەکی جەڵتەی خوێنە. ئەو توێژەرە لەبەیاننامەیەکدا روونیکردۆتەوە: کاتێك شەمشەمەکوێرەی خوێنمژ، گاز لەنێچیرەکەی دەگرێت، ئەم لیکە بەهێزە دەرژێنێتە ناو خوێنی نێچیرەکەوە، تا خوێنەکە نەمەیەتو بەردەوامبێت لەهاتن، بۆئەوەی شەمشەمەکوێرەکە تێری لێبخوات.

تیمە ئوسترالییەکە لەکاتی توێژینەوەکەیاندا، لیکی دیزموتبلاسو دەرمانی بازرگانی تی بی ئەی-یان، لەڕێی دەرزییەوە، کردە مێشکی کۆمەڵێك مشکەوە. پاشان سەرنجیاندا بزانن خانەکانی مێشکی ئەو مشکانە

چۆن دەژین. بینیان دەرمانی تی بی ئەی دەتوانێت خانەکانی مێشك بکوژێت، بەڵام لیکی دیزموتبلاس ئەوە ناکات. میدکاف لەم بارەیەوە دەڵێت ئەوە مانای وایە، ئەو لیکە دەتوانێت زیاتر لەو دەرمانە یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە تووشی جەڵتە بوون. چونکە دەتوانرێت دوای تێپەڕینی چەندین سەعات لەلێدانی جەڵتەکە، بدرێت بەو کەسەی جەڵتەکە لێیداوە. دەرمانی تی بی ئەی دوای دەکرێت دوای چەند سەعاتێك لەجەڵتەکە، بەکەسی جەڵتە لێدراو بدرێت، بەتایبەتی خەڵکانێکی زۆر هەن، زوو بەخۆیان نازانن کە تووشی جەڵتەبوون.

ژمارەیەکی زۆر لەزاناکان، هەوڵی ئەوەیان داوە لەلیکی گیانەوەرە خوێنمژەکانی، وەك شەمشەمەکوێرەو مێرووی و گەنە، دەرمانێك دروستبکەن، ڕێگە لەجەڵتەی خوێن بگرێت. ئەم جۆرە گیانلەبەرانە دژە ماددەیەکی سروشتی دەردەکەن کە نایەڵێت خوێن بمەیەت. بەدەیان دەرمان هەیە، لەرێی پشتبەستنی بەو پێکهاتانەوە، لەقۆناغی پێشکەوتندایە. کۆمپانیای بایۆن لەئەڵمانیا کە لەبواری پیشەسازی دەرمانـدا کاردەکات، خەریکی گەشەپێدانی لیکی دیزموتبلاس-ە، ئەم کۆمپانیایە لەقۆناغی کۆتایی نزیکبووەتەوەو خەریکی تاقیکردنەوەیە لەسەر قوربانیانی جەڵتە.

سەرچاوە

arabic.people.com.cn

www.animalsfanclub.com

http://ejabat.google.com

http://ahmedkaram.wordpress.com

www.algrabiya.net

کورتەی ماستەری توێژەر ئەمین مەحمود حەسەن عەلی، ساڵی 2004.

چینی ئۆزۆن

چینی ئۆزۆن ئەو بەشەی بەرگە هەوای گۆی زەوییە کە گازی ئۆزۆنی بەشێوەیەکی چڕ تیایە، کە ئەمەش بەشی خوارەوەی چینی ستراتۆسفیرە لەبەرگە هەوای زەوی و ڕەنگیشی نییە، لەم چینەدا ئەو تیشکە سەروو بنەوشەییە کورتانەی کە لەخۆرەوە دێن و درێژی شەپۆلیان لەنێوان 250-10 نانۆمەترە لەگەڵ ئۆکسجیندا یەکدەگرن و ئۆزۆن O3 پێکدەهێنن، کە ئەمەش کارێکی زۆر دەکاتە سەر بەرگەی هەوا، چونکە چینی ئەستووری دیکەی هەوا لەسەرڕوویەوە نییە تا ژیان لەسەر زەوی بپارێزێت.

ئەستەری چینی ئۆزۆن لەنێوان 2,5 تا 3,5 ملم دایە، بەڵام لەجەمسەرەکاندا ئەستووری کەمترە وەك لەهێلی یەکسانیدا جگە لەمەش ئەستوورییەکەی دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی وەرزەکان، لەبەهاردا ئەستوورترە وەك لەپایز و لەهاوینیشدا ئەستوورترە وەك لەزستاندا.

زانا Dobson تۆرێکی جیهانی دروست کرد بۆ چاودێری چینی ئۆزۆن کە تا ئێستاش لەکاردایە و یەکەی پێوانی Dopson بۆ پێوانی ستوونی ئۆزۆن بەناوی ئەم زانایەوە ناونراوە.

ڕۆڵی چینی ئۆزۆن: لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەستووری چینی ئۆزۆن کەمە، بەڵام بۆ بەردەوام بوونی ژیان لەسەر ڕووی زەوی گرنگی خۆی هەیە، چونکە شەپۆلە کورتە زیان بەخشەکانی تیشکی سەروو بنەوشەیی خۆر هەڵدەمژێت کە ئەم تیشکانەش بەپێی درێژە شەپۆل و مەترسییان سێ جۆرن:

تیشکی سەروو بنەوشەیی A، تیشکی سەروو بنەوشەیی B، تیشکی سەروو بنەوشەیی C.

بەڵام ئەو ئۆزۆنەی کە لەچینەکانی خوارەوەی زەویدا هەیە ژەهراوییە، بەهۆی یەکگرتنی تیشکی سەروو بنەوشەیی خۆر و دوکەڵی ئەکسۆزی ئۆتۆمبێل و کارگەکانەوە دروست دەبێت و کاردەکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ و دەبێتەهۆی خوێن بەربوون و تەنگەنەفەسی و هەستیاری و کاریگەری خراپیشی هەیە بۆ جینەکان و دەبێتەهۆی تووش بوونی شێرپەنجەی سییەکان و پێست و هەندێك نەخۆشی دیکە. لەوانەیە تیشکی سەروو بنەوشەیی B سوتێنەر بێت بۆ پێستی مرۆڤ کە بەشێوەی پەڵەی زۆر سوور هەڵگەڕاو دەردەکەوێت، بەمەش زۆر بەرکەوتنی ئەم تیشکە بۆ پێستی مرۆڤ گۆڕان لەجینەکاندا دروست دەکات، دەبێتەهۆی شێرپەنجەی پێست و سییەکان، بەڵام چینی ئۆزۆن نایەڵێت تیشکە سەروو بنەوشەییەکانی B بگاتە سەر ڕووی زەوی لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکی لێ دەگاتە زەوی و بەهۆی تەنك بوون، کون بوونی چینی ئۆزۆندا، بەڵام تیشکی سەروو بنەوشەیی A دەگاتە زەوی و زیانیشی زۆر نییە، هەرچەندە لەوانەیە ببێتەهۆی بازدانی بۆماوەیی لەزیندەوەراندا.

بەگشتی تیشکە سەروو بنەوشەییە کورتەکان ئەم زیانانە دروست دەکەن: سوتانی پێست، گۆڕان لەگەشەکردنی ڕووەکدا، گۆڕان لەترشی ناوکی DNA دا ئەمەش شێرپەنجەی سی و پێست دروست دەکات.

لەساڵی 1985 دا هەواڵێکی ترسناك و دڵتەزێن ڕاگەیەندرا دەربارەی کون بوونی چینی ئۆزۆن و پارێزەری ژیانی سەر ڕووی زەوی، چونکە ئەم چینە لەناوچەی بازنەیی جەمسەری باکور و باشوور تووشی داخوران بوو، بەتایبەتی لەوەرزی بەهاردا. مادە کیمیاییەکانی کلۆر و فلۆر و کاربۆن هۆی سەرەکی داخورانی ئەم چینەن و دەبنەهۆی گۆڕینی ئۆزۆن بۆ ئۆکسجین.

سەرگوڵ ڕۆبیتان ئەمین

خەمۆکی نەخۆشی سەردەم
سۆزان جەمال

خەمۆکی یەکێکە لەو حاڵەتە دەروونیانەی بەشێوەیەکی بەرچاو لەتەواوی کۆمەڵگاکانی دنیادا بڵاوە بەجیاوازی زمان و کلتورو ئاستی پێشکەوتن، لەبناغەدا وشەی خەمۆکی بۆ وەسفکردنی ئەو حاڵەتە دەروونییە بەکاردێت کە ڕوخسارێکی نێگەتیڤی هەیەو دیارترین نیشانەکانی زاڵبوونی هەستکردنە بەخەم و خەفەت و بێ هیوایی، ئەو حاڵەتانەش دەشێت حاڵەتی دەروونی کاتی بن و دەشێت نەخۆشی بن. بەپێی ئامارەکان ساڵانەلە سەدا پێنج بۆ سەدا دەی ژنان و لەسەدا سێی پیاوان لە کۆمەڵگە مرۆییە جیاوازەکاندا تووشی نۆرەی خەمۆکی دەبن و ئەمەش ڕێژەیەکی بەرزە بۆیە خەمۆکی بەبڵاوترین نەخۆشییە دەروونییەکانی سەردەم دادەنرێت کە پێشکەوتنی زانست و تەکنۆلۆژی و لێرەشەوە ئاڵۆزبوونی ژیانی مرۆڤ و زیاتر جەنجاڵبوونی مێشك و لاوازبوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان هۆکاری دیارن لەتەشەنەکردنی خەمۆکیدا، شایەنی باسە ڕێژەی تووشبووان بەخەمۆکی زۆر لەو ڕێژەیە بەرزتریشە کە ئامارەکان ئاماژەی پێدەدەن، چونکە خەمۆکی یەکێکە لەو نەخۆشییە دەروونییانەی کە درەنگ هەستی پێدەکرێت و وەك نەخۆشی دیکە بەئاسانی بەڕوخسارو جەستەی مرۆڤی تووشبووەوە دەرناکەوێت تەنیا لەبارە توندەکانی یان نۆرەی گەورەی خەمۆکیدا نەبێت ئاشکرا دەردەکەوێت، لەهەندێك جۆری خەمۆکیدا بۆنموونە خەمۆکی دەمامکراو نەخۆش خەمۆکییەکەی بەجۆرەها شێواز دەشارێتەوە و دەرینابرێت یان لەخەمۆکییەکانی دیکەشدا زۆرجار نەخۆش پەنا بۆ چەندین ڕێگە دەبات تا خۆی لەگەڵ ئەو هەستە نێگەتیڤانەی خەمۆکییەکەیدا ڕادەهێنێت و ئەوە دەشارێتەوە کە هەست بەخەمۆکی دەکات، تەنانەت هەندێك لەشارەزایانی بواری سایکۆلۆژی پێیانوایە بەرهەم و داهێنانە هونەری ئەدەبییەکان جۆرێکن لەو خەمۆکییەی کە تووشبووان هەستی پێدەکەن، بەڵام بەو شێوازە دەریدەبڕن، کەسانێکی زۆریش هەن کە پەنادەبەنەبەر خواردنەوەی مادده کهولی و بێهۆشکەرەکان یان جگەرەکێشان و مادده هێورکەرەکان هەر بۆئەوەی ئەو هەستی خەمۆکییەیان لەیادبکەن.

خەمۆکی جیاوازە لەهەستکردن بەخەم و پەژارەی سروشتی یان کاتی کە هەموو کەسێك لەماوەی ژیانیدا هەستی پێدەکات یان بێتاقەتی ڕۆژانە کە کاتییەو بەزۆری بۆ فشارەکانی ژیانی ڕۆژانە دەگەڕێتەوە، چونکە لەژیانی هەریەکەماندا ئەو شتانە ڕوودەدەن کە جۆرێك لەخەفەت یان پەژارە بەڕوخسارمانەوە دەربکەوێت، ئەو کەسانەی سروشتین یان دەروونیان تەندروستە دەزانن یان دەتوانن بەشێوەیەك مامەڵە لەگەڵ ئەو هەستانەدا بکەن کە ڕێگە نەگرێت لەبەڕێوەچوونی ژیانی ئاساییان لەڕووی کۆمەڵایەتی و پیشەیشەوە، بەڵام خەمۆکی پشێوییەکی دەروونییە کاردەکاتەسەر تەواوی جەستەو مەزاج و بیرکردنەوەو هەستی نەخۆش و شێوازی نانخواردن و نوستن و هەستکردن بەخۆت و دەوروبەرو توانای بیرکردنەوەو بڕیاردان، خەمۆکی پشێوییەکی دەروونییەو نیشانەو هۆکاری خۆی هەیەو پێویستی بەڕێنمایی و چارەسەر هەیەو تەنیا تێکچوونێکی مەزاجی سەرپێیی نییە یا ئاماژە بێت بۆ لاوازی یان بێ توانایی نەخۆش یان حاڵەتێکی دەروونی دەستکرد بێت و نەخۆش بەمەبەست بەو شێوەیە ڕەفتار بکات یان خۆی بتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت و لەجیاتی دانیشتن بەڕوخسارێکی خەماویی و بێ هیواوە بیر لەشتی دیکە بکاتەوە کە دڵخۆشی بکات و ورەی بەرزبکاتەوە، کەسی تووشبوو بەخەمۆکی بەتایبەتی هەندێك جۆری خەمۆکی خۆیان ناتوانن بێ چارەسەرو بێ یارمەتی چاك ببنەوەو وەك کەسانی سروشتی ڕەفتار بکەن واتە خۆیان ناتوانن لەنەخۆشییەکەیان ڕابکەن.

لەوانەیە هەستکردن بەخەمۆکی بۆ تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی دیکە بگەڕێتەوە و مەرج نییە تەنیا ئاماژە بێت بۆ تووشبوون بەخەمۆکی، چونکە خەمۆکی یەکێکە لەنیشانەکانی هەندێك نەخۆشی دەروونی دیکە وەك تووشبوون بەشیزۆفرینیا، دڵەڕاوکێ، یان زیان پێکەوتنی دەماخ وەك لەحاڵەتی تێکچوونی پیریدا ڕوودەدات کە ئەو کەسە بەتەمەنە یادەوەری لەدەست دەدات هەرچەندە هۆشیاری ئەقڵی زیانی پێنەکەوتووە یان لەحاڵەتی ئەو کەسانەی کە بەردەوام و بەشێوەیەکی زۆر مادده کهولییەکان دەخۆنەوە و تووشی جۆرێك لەپشێوی کەسێتی دەبن کە خەمۆکی یەکێکە لەڕووخسارەکانی و ئەو حاڵەتە کە پێی دەوترێت Alcoholism هەروەها لەحاڵەتی تووشبوون بەو ئیفلیجییەی کە لەرزینی پەلەکانی لەگەڵدایە.

خەمۆکی دەشێت لەهەموو تەمەنێکدا ڕووبدات و دەربکەوێت، بەڵام بەپێی توێژینەوەکان زیاتر لەسی و چلەکانی تەمەندا کە لوتکەی کارکردن و چالاکی و بەرهەمهێنانە لەمرۆڤدا دەردەکەوێت هەرچەندە

خەمۆکـــی قۆناغی منداڵی و خەمۆکی لەبەساڵاچوونیشـــدا حاڵەتی دەگمەن نـــین، وەك دەردەکەوێــت ژنـــان لەپیـــاوان زیاتـــر تووشـــی خەمۆکی دەبـــن هۆکارەکـــەی بەتەواوەتـــی نەزانراوە، بەڵام دەشـــێت بۆ ڕوودانی گۆرانکاری زیاتر لەهۆرمۆنەکانی ژنداو فشـــاری زیاتری ژیانی ڕۆژانە بۆسەر ژنان بگەڕێتەوە، ئەو کەســـانەی کە هاوســـەرێتییان کـــردووە لەپیاواندا کەمتر تووشی خەمۆکی دەبن، بەڵام لـــەوە دەچێت هاوســـەرێتی ئەگەری تووشـــبوون بەخەمۆکـــی لەژیانـــدا زیاتر بکات، بەگشـــتی ئەو کەسانەی هاوســـەرێتییان نەکردووە و ئەوانەش هاوســـەرەکانیان لەدەســـت دەدەن و ئەوانـــەش کە جیادەبنـــەوە زیاتر تووشـــی جۆرەکانی خەمۆکی دەبن بەبـــەراورد لەگەڵ ئەوانـــەی لەژیانی هاوســـەرێتیدان، هەندێك کەســـیش زیاتـــر مەترســـی تووشـــبوونیان بەخەمۆکی لەســـەرە، وەك ئەوانەی لەخێزان یان بنەماڵەکەیاندا نەخۆشی خەمۆکی هەیە ئەو کەســـانەی کهوول دەخۆنەوە و ماددە بێهۆشـــکەرەکان بەکاردەهێنـــن، کەســـانی زیندانی، پەناهەندەکان و ئەوانەی ناچاردەبن لەکەسوکاریان دووربکەونەوە، چینی هەژارو ئەوانەی لەرەفاهییەتدا دەژین، ئەوانەش نەخۆشـــی درێژخایەن یان کەمئەندامییەکی جەســـتەییان هەیە و هەندێك کەســـیش کە کەســـێتییان مۆرکێکـــی ڕەشـــبینانەی هەیـــە زیاتـــر ئەگەری تووشـــبوونیان هەیە بەخەمۆکی هەروەها شـــایەنی باسە مرۆڤ تەنیا بوونەوەر نییە کە تووشی خەمۆکی دەبێت، بەڵکو تاقیکردنەوە تاقیگەییەکان سەلماندوویانە کە مشك و مەیمونیش تووشی خەمۆکی دەبن.

نیشانەکانی

وەك باوە هەســـتکردن بەخەم و خەفەت بەدیارترین یان سەرەکیترین نیشـــانەی خەمۆکی دادەنرێت، بەڵام لەڕاســـتیدا هەســـت کردن بەخەم و خەفەت هەمیشـــە نیشانەی سەرەکی نییە لەکەســـی خەمۆکـــدا لەوانەیە هەســـتکردن بەبـــێ هیوایـــی و بێ بەهایی ژیـــان و بێ ڕێـــزی خود یان هەستنەکردن بەهیچ شتێك نیشانەی ســـەرەکی خەمۆکی بێت، لەوانەشە نەخۆش بەشێوەیەکی ئاشکرا هەست بەهیچ چێژێك نـــەکات بەرامبەر هیچ شـــتێکی ژیانی وەك دەڵێن بەلایەوە گرنـــگ نابێـــت ژیانـــی هەرچۆنێـــك بەڕێوەبچێت نەهەســـت بەخۆشـــی دەکات نەهەســـت بەناخۆشـــی-ش بەڵکو جۆرێك لەســـاردی و دۆگمایی بـــەهـەســـت و هەڵســـوکەوتییەوە دەردەکەوێـــت و بـــەزۆری ئـــەو نەخۆشانە هیچ ســـکالایەکیش ناکەن بەرامبەر هیچ شتیك کە ئازاریان بدات، هەروەك چۆن هیچ ئاماژەیەکی هەست کـــردن بەحەوانـــەوە یان خۆشـــیش لەروخسارياندا بەدی ناکرێت، چونکە لەبناغەدا هەر هەســـت بەهیچ ناکەن و کەســـانی دەوروبەریـــان تێبینیان دەکەن.

شـــارەزایانی دەروونی نەخۆشی خەمۆك بەمشێوەیە وەسف دەکەن،

ئەو کەسەیە کە گۆڕانی ئاشکراو بەرجەستە لەمەزاجیدا هەست پێدەکرێت و توانای نییە بەشێوەیەکی دروست هەست بەخۆی و جیهانی دەوروبەری بکات.

هەموو کەسێکی تووشبوو مەرج نییە هەموو نیشانەکانی خەمۆکی تیادابێت لەوانەیە چەند نیشانەیەکی تیادابێت یان نیشانەیەك تا دوو نیشانە زیاتر بەسەریدا زاڵ بێت و کاتێك نەخۆشییەکە پەرەدەسێنێت نیشانەی دیکەش لەسەر جەستەو هەڵسوکەوتی تێبینی دەکرێت، بەگشتی کەسی تووشبوو بەخەمۆکی، بەردەوام هەست بەخەمۆکی دەکات و ئەدگاری و خەم و پەژارە بەسەر ڕوخساریدا زاڵە، بێ هیوایە بەرامبەر بەژیان و ئەو هەموو شتانەی پەیوەندییان بەوەوە هەیە، ورەی نزمەو ڕەشبینەو بەردەوام هەست بەهیلاکی و شەکەتی دەکات واتە تاقەتی هیچ چالاکییەکی نییە و لەکارو چالاکییەکانی ڕۆژانەی رادەکات، زۆرجار دڵەراوکێی هەیەو ناتوانێت ڕووبەڕووی هیچ ببێتەوە و توانای بڕیاردانی نییە لەهەموو دەستپێشخەرییەك ڕادەکات و بێ ئیرادەیە، مەزاجی خراپەو هەست بەگوناه دەکات، خەوی باش نییە یان شەو لەسەرەتای نوستندا تووشی خەوزڕان دەبێت یان لەبەرەبەیاندا خەبەری دەبێتەوە یان خەوی پچڕ پچڕە هەندێجاریش زۆر دەخەوێت، سیستمی نانخواردنی تێکدەچێت، بەزۆری ئارەزووی نانخواردنی نامێنێت و کێشی بەشێوەیەکی تێبینی کراو دادەبەزێت، بەڵام هەندێجاریش بەپێچەوانەوە زۆر دەخوات و کێشی زیاددەبێت ئارەزووی سێکسی خامۆش دەبێت و دواتر بەتەواوەتی توانای سێکسی نامێنێت، توانای سەرنجدان و بیرکردنەوە لەدەستدەدات و بەردەوام لەبارێکی نائارامی و شڵەژاندا دەبێت، هەست بەئازاری جەستەی دەکات هەرچارەو بەدەست شوێنێکییەوە دەناڵێنێت بەزۆری تووشی سەریەشەو پشێوییەکانی کۆئەندامی هەرس دەبێت، لەبەر هەموو ئەم هۆکارانە بیرکردنەوە لەخۆکوشتن دەگمەن نییە.

هۆکارەکان

دیاریکردنی هۆکارەکانی تووشبوون بەخەمۆکی کارێکی ئاسان نییە، چونکە هۆکارەکان جیاوازن و هاوکات تێهەڵکێشی یەکتریشن واتە دەشێت هۆکارێکی دەروونی ببێتە یارمەتیدەر لەڕوودانی هۆکارێکی ئەندامی و تووشبوون بەخەمۆکی، بۆنموونە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوە و فشارو ململانێ دەروونییەکاندا دەردانی هۆرمۆنەکان دووچاری جۆرێك لەپشێوی دەبن و توێژینەوەکانیش ئاشکرایان کردووە کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان هۆرمۆنەکان و هەستکردن بەخەمۆکیدا هەیە.

تووشبوون بەخەمۆکی پەیوەندییەکی بەهێزی بەپێکهاتەی دەروونی تاك و ئامادەباشی دەروونی و جەستەییەوە هەیە، ئەو کەسانەی بەئەزموونێکی تاڵی قۆناغی منداڵیدا تێپەڕیون وەك بێبەشبوون لەسۆزی باوان بەتایبەتی دایك، ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی، سەرکوتکردن، دەستدرێژی کردنەسەری سێکسی و جەستەیی و مەعنەوی و...هتد زۆرجار هەریەك لەمانە دەبنەهۆی دروستبوونی کەسێتییەکی تینوو بۆ تۆڵەکردنەوە، تورەو پرلەڕق، بەڵام لەبەرئەوەی لەمنداڵییەوە ڕێی گوزارشتکردنی و دەربڕینی لێگیراوە لەگەورەیشدا وەك

کەسانی ئاسایی ناتوانێت تورەیی یان ڕق و پەستی یان ناڕەزایی خۆی بەرامبەر ئەو شتانە دەرببڕێت کە وەڕسی دەکەن، شکست و بێ توانایە بۆیە لەجیاتی دەربڕینی ئەوهەستانەی لەگەورەییدا تووشی خەمۆکی دەبێت، زۆرجاریش تاك دەکەوێتە ململانێوە لەگەڵ ئەو هەستە نێگەتیڤانەی بەهۆی بێبەشبوون لەسۆزی دایك یان مامەڵەی خراپەوە تووشی بووەو لەشێوەی ئەو خەمۆکییەدا ئەو ململانێیە دەردەکەوێت، لەم بارانەدا هەستی تورەبوون و ناڕەزایی تاك وەك ئەوە

وایە تەجمید بکرێت، چونکە لەشێوەی خەمۆکییەکی بێدەنگدا دەریدەبڕێت یان خەمۆکی چەپاندنی ئەو ڕقوکینەیە دەنوێنێت کە لەنەستدایەو بواری دەربڕینی نییە یان تاك ڕقوکینەیەکی زۆری بەرامبەر کەسێك یان کەسانێك هەیەو ئەگەر نەتوانێت ئەو ڕقە یان توندوتیژییەیان ئاراستە بکات ئەوا ڕۆحی دەستدرێژیکردن بۆ خۆی دەگەڕێتەوە و لەشێوەی خەمۆکیدا لەسەر دەروون و ڕەفتاری ڕەنگدەداتەوە، دەشێت خەمۆکی بەهۆی هەستکردن بەگوناهیشەوە ڕوودەدات وەك سزایەك کە تاك لەئەنجامی هەستکردن بەگووناه بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت کە زۆرجار ئەو هەستکردنە بەگوناه وەهمییەو هۆکارێکی بابەتی لەپشتەوە نییە و لەوانەشە دیسانەوە بۆ ویژدانی هەستیار بگەڕێتەوە، ئەو بۆچوونەش هەیە کە کەسانی نارسیزم تووشی خەمۆکی دەبن کاتێك هەست دەکەن خۆشەویستی بەرامبەر بەخۆیان لەدەستدەدەن بەهۆی هەر هۆکارێکی واقیعی یان ڕەمزییەوە بێت.

میلانی کلاین پێیوایە خەمۆکی قۆناغە درەنگەکانی تەمەن گەڕانەوەی زایەڵەی خەمۆکی بێت لەقۆناغە زووەکانی تەمەندا واتە ئەو هەستانەی یان شارەزاییانەی لەمنداڵیدا بوونەتەهۆی هەستکردن بەخەمۆکی لەگەورەییدا دەگەڕێنەوە، ئەمە بەئاسانی لەو منداڵانەدا دەردەکەوێت کە لەدایکییان دابڕاون، توێژینەوەکان ئاشکرای دەکەن ژمارەیەکی زۆری تووشبووان بەخەمۆکی لەمنداڵیدا لەنازی یەکێك لەباوانییان بێ بەش بوون کە مەرج نییە تەنیا مردن هۆکاری ئەو بێبەش

بوونــە بووبێت، دەركەوتووە زۆربەی تووشــبووان بەخەمۆكی بەزۆری بەر لەتەمەنی شانزە ساڵییەوە بێ دایك و باوك بوون كاریگەری ئەم بێبەشبوون لەســەر كچان زیاترە وەك لەكوڕان، هــەردوو توخمەكە لــەم بارانەدا زۆر بەخراپــی هەڵســەنگاندن بۆخۆیان دەكەن، خەونی ئەو كچانەی تووشی خەمۆكی بوون مۆركێكی ماسۆشییان پێوە دیارە زیاتر لەكوڕانی تووشبوو بەخەمۆكی.

هەندێجار منداڵ هەر لەمنداڵییەوە بەشــێوەیەك پەروەردە دەكرێت كە خاوەنی ویژدانێكی هەستیاربێت زیاد لەسروشــتی، لەم كەسانەدا منی باڵا توندوتیژانە بڕیــاردەدات و لێبوردنی نییەو دڵرەقە بەرامبەر بەســادەترین كارو رەفتارو بیركردنەوەی تاك، ئەم كەسانە بەزۆری تووشی خەمۆكی دەبن، لەمبارەدا خەمۆكــی بەدەرئەنجامی ئازاری ویژدان و هەستكردن بەگوناه و هەڵە لێكدەدرێتەوە.

بەپێی تیۆری مــۆرك وەرگرتنی مەرجــدار لای باڤلۆڤ ئەو شــۆكانە كــە مــرۆڤ لەمنداڵیــدا لەئەنجامی تێپەڕیــن بەئەزموونــی ئازاراویــدا ڕووبەڕوویــان دەبێتەوە وەك بێ بەش بوونی ســۆزداری و شكســتهێنان و بەرپەرچدانەوە و ســەركوتكردن یان ڕێگری دەبنەهــۆی ڕوودانی جۆرێك لەمــۆرك وەرگرتــن لەمەزاجــدا كە بــەرەو خەمۆكی ئاراســتە دەگرێت، كاتێك لەگەورەییدا مرۆڤ ڕووبەڕووی ئەزموونی ناخۆش یــان لێكچوو بەو ئەزموونانــەی منداڵــی دەبێتــەوە دیسانەوە ئەو شارەزاییە نێگەتیڤانەی كە لەمنداڵییــدا بەهۆی ئەو ئەزموونە ناخۆشــانەوە وەریگرتووە تەوزیف دەكرێنــەوەو دەبنەهــۆی ڕوودانی خەمۆكی.

بۆچوونێکی یان لێکدانەوەیەکی دیکەش هەیە بۆ خەمۆکی کە پێیوایە شارەزایی یان فاکتەرەکانی خەمۆکی کەڵەکە دەبن و لەکاتێکی دیاریکراودا بەهۆی هۆکارێکی دیکەوە خەمۆکی بەتەواوەتی دەردەکەوێت، هەندێجار ئەو ئەزموونە دەروونییانەی کە هیچ بایەخێکی ئەتۆیان نییە بۆسەر ژیانی کەسێکی سروشتی لەوانەیە کاریگەرییەکی گرنگ و کارا جێبێڵێت لەکەڵەکەکردنی خەمۆکی لای ئەو کەسەی کە ئامادەباشی تیادایە بۆ تووشبوون بەخەمۆکی جا ئەمە بەهۆی بەهای ڕەمزی یان تایبەتی ئەو ئەزموونەوە بێت یان لەبەرئەوە بێت لەکاتێکی گونجاودا ڕوویداوە کە ئەو کەسە ئامادەیی تەواوی هەبووە بۆ تووشبوون بەخەمۆکی کە پێشتر ئەگەر هەمان ئەزموونیش ڕوویدابێت نەبۆتە هۆی دەرکەوتنی خەمۆکی، چونکە هەندێجار مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەبێت بەهۆی فاکتەرێکی ڕاستەوخۆوە کە مەرج نییە یەکسەر کاریگەرییەکەی دەربکەوێت و ئەو کەسە تووشی خەمۆکی بکات لەوانەیە چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك بخایەنێت وەك لەحاڵی دابڕان بەهۆی سەفەر یان مردنەوە، زۆرجار ئەو فاکتەرە ڕاستەوخۆیە بەتەنیا نابێتە هۆکاری پێویست بۆ تووشبوون بەحاڵەتی خەمۆکی لەوانەیە ئەو کەسە چەندین جار بەئەزموونی هاوشێوەدا تێپەڕیبێت، بەڵام لەمکاتەدا بۆچی واڕوودەدات؟ ئەمە ڕوودەدات لەبەرئەوەی ئەو فاکتەرە بۆتەهۆی تەواوکردنی ئەڵقەی کارلێکردنەکە، واتە پێشتر هۆکاری دیکە هەبووە و هەموویان ڕۆڵیان هەبووە لەکەڵەکەبوونی ئەو خەمۆکییەدا، بەڵام ئەم فاکتەرەی دووایان کاریگەرییەکەی تەواو کردووەو بۆتەهۆی دەرکەوتنی خەمۆکییەکە، یان ئەو هۆکارە ڕاستەوخۆیە بەهایەکی ڕەمزی هەیە لای کەسی تووشبوو، بەو پێیە دەشێت جۆرێك لەئامادەباشی پێکهاتەیی لەتاکدا هەبێت بۆ تووشبوون بەخەمۆکی و لەوانەیە لەهەموو تاکێکشدا هەبێت، بەڵام ئەوە ناگەیەنێت هەموو کەسێك تووشی خەمۆکی بێت، چونکە ئەو ئامادەباشییە پێکهاتەییە یان ناوەکییە هۆکاری دەرەکی کاردەکەنەسەری و بەهێزی دەکەن.

ئەوەی خەمۆکی لاواز دەکات یان ڕێ لەدەرکەوتنی دەگرێت خۆشەویستییە کاتێك مرۆڤ توانای خۆشەویستی نابێت یان شکست دەهێنێت لەخۆشەویستیدا تووشی خەمۆکی دەبێت، چونکە ئاسایی خۆشەویستی هەستی دڵنەوایی بەمرۆڤ دەبەخشێت، کاتێك مرۆڤ کەسێکی خۆشدەوێت و هەست بەخۆشەویستی ئەویش دەکات دڵنیا دەبێت لەوەی کە خۆشەویستەو خواستراوە واتە بەهای خۆی هەیە ڕێزی خۆی هەیە، بەڵگەش لەسەر ئەم بۆچوونە هەستکردنە بەبێ بەهایی و بێ ڕێزی و بێسوودیی لای ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان هەیە، هەست دەکەن بایەخیان لەژیانی کەسانی دەوروبەریاندا نییە، هەربۆیە خۆشەویستی و پەیوەندی سۆزداری و کۆمەڵایەتی گەرم و توندوتۆڵ بەباشترین فاکتەری دژبەخەمۆکی دادەنرێن.

پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان کاریگەری گەورەی هەیە بۆسەر تووشبوون بەخەمۆکی. لەو کۆمەڵگایانەدا کە خێزان یەکەیەکی تێرو تەواو لەژیانی تاکداو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بەهێزن خەمۆکی کەمتر ڕوودەدات، چەندە تاك ڕووەو تەنیایی و لاتەریکی و تاکانەیی بڕوات ئەوەندە زیاتر خەمۆکی زاڵ دەبێت، هەرنموونە کاتێك مرۆڤ لەکەشوهەوایەکی گەرمی سۆزدارییەوە دەڕوات بۆ شوێنێکی دیکە بۆنموونە سەفەر دەکات و ناچاردەبێت دەستبەرداری پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی ببێت و لەبارودۆخ و وڵاتێکی دیکە بژی کە ئەستەمە بۆی بەئاسانی پەیوەندی نوێ ببەستێت.

کاتێك خەمۆکی بەجۆرێك لەشکستهێنانی تووشبوو لەگەیشتن بەئامانجێك یان پاراستنی دۆخێکی تایبەت وەسف دەکرێت ئەوا دەکرێت بڵێین لەدەستدانی ئامانج یان دۆخێکی تایبەت هۆکارن بۆ تووشبوون بەخەمۆکی وەك لەدەستچوونی کەسێکی خۆشەویست یان جیابوونەوە لێی یان زیانێکی ماددی گەورە یان نەخۆشییەکی ترسناك یان تووشبوون بەکەمئەندامی کە نەخۆش تا هەتایە تەندروستی یان دۆخی پێشووی تەندروستی لەدەست دەدات یان کاتێك مرۆڤ هەست دەکات بێ توانایە لەگۆڕینی دۆخێك یان بێ ئومێدە لەچارەسەرکردنی کێشەیەك یان کۆنترۆڵ کردنی دۆخی دوای لەدەستچوونەکەی، خەمۆکی دوای مردنی کەسێك ئاساییە ئەگەر مرۆڤ لەماوەیەکی زەمەنی دیاریکراودا توانی بگەڕێتەوە ژیانی سروشتی خۆی، بەڵام هەندێجار ئەم خەمۆکییە درێژە دەکێشێت و ئەو کەسە ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات، لێکدانەوەی ئەو خەمۆکیەش ئاسان نییە، چونکە کاتێك مرۆڤ کەسێکی خۆشەویستی لەدەست

دەچێت کە تووشی خەمۆکی دەبێت دەشێت ئەو خەمۆکییە لەئەنجامی شکستهێنانیەوە بێت لەکۆنترۆڵکردنی ئەو لەدەستچوونە، ئەو کەسە لەوانەیە لەدەروونی خۆیدا خۆی بەگوناهبار بزانێت کە نەیتوانییوە ڕێ لەلەدەستچوونی ئەو کەسە بگرێت یان وەك پێویست مامەڵەی باشی لەگەڵدا نەکردووە، چونکە چاوەڕێ نەبوو کە بمرێت یان ناتوانێت کۆنترۆڵی دۆخی دوای لەدەستچوونەکەی بکات، بەهەمان شێوە کاتێك کارێك یان شتێکی بەنرخ لەدەستدات کە تووشی خەمۆکی دەبێت دەشێت بۆ شاردنەوەی هەستکردن بەگوناه بێت واتە بۆ ڕازیکردنی ویژدانی خۆی بێت یان لەئەنجامی شکست هێنانی لەکۆنترۆڵکردنی دۆخی دوای لەدەستچوونەکە کە تووشی خەمۆکی دەبێت، یان هەستکردن بەخەمۆکی ڕوودەدات بۆ ڕازیکردنی دەوروبەرر بۆئەوەی تاك دووچاری لۆمەی دەوروبەر نەبێت یان بۆ ڕازیکردنی مرۆڤ خۆی تا تووشی لۆمەکردن و سەرزەنشت کردنی خۆی نەبێت، چونکە هەندێجار خەمۆکی ئاسانترین میکانیزمە بۆ تاك لەدۆخە پشێوییەکاندا پەنای بۆ دەبات، بۆنموونە لەماوەی خوێندن و تاقیکردنەوەکاندا زۆرجار خوێندکار تووشی خەمۆکی دەبێت کاتێك هەست دەکات توانای بەسەر بابەتەکەدا ناشکێت یان دەترسێت لەتاقیکردنەوەکەدا شکست بێنێت. ئەو ژنەی لەدوای مردنی هاوسەرەکەی تووشی خەمۆکی دەبێت هەست دەکات ناتوانێت وەك پێویست ماڵ و منداڵەکانی بەڕێوەبەرێت یان ئەو پیاوەی دوای مردنی هاوسەرەکەی یان جیابوونەوەی تووشی خەمۆکی دەبێت سڵ دەکاتەوە لەوەی بتوانێت پەیوەندییەکی دیکەی هاوسەرێتی ببەستێت بەتایبەتی ئەگەر ماوەی پێکەوە ژیانیان زۆر بووبێت.

هەروەها سروشتی مەزاجی ئەندامانی خێزان یان کلتووری باو لەکۆمەڵگەدا کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر گەشەکردنی مەزاج و پێکهاتەی دەروونی تاك بەشێوەیەك هەر لەمنداڵییەوە بەئاراستەی خۆشەویستی و چێژ و هەستی پۆزەتیڤدا بڕوات یان بەئاراستەی خەم و دڵەڕاوکێداو خۆبەستنەوەو هەستی نێگەتیڤدا بڕوات هەندێجاریش کارەساتە گەورەکان وەك کارەساتی سروشتی یان سیاسی و شەڕ و ئاژاوە ناوخۆییەکان کە بووبنەهۆی لەدەستدانی ژمارەیەکی زۆری خەڵك و بەشێکی گەورەی خێزان بووبنە قوربانی دەبێتەهۆی دروست بوونی مەزاجێکی خەماوی و هەست کردن بەخەم و خەفەت و بێ بەهایی ژیان و ئەمانەش لەبەرئەوەی لەنێو ژمارەیەکی زۆری خەڵکدایە و بەئاسانی بڵاودەبێتەوە و هەریەکە و کاردەکاتە سەر ئەوەی بەرامبەری، دووبارەبوونەوەی ئەو بارودۆخانەش وەك شەڕی دوابەدوای یەك و بارگرژی و نائارامی سیاسی وڵات دەبنەهۆی نەشونماکردنی مەزاجێکی ڕەشبینانەو بێ هیوا بوون لەژیان، خراپی ئەم دۆخانەش لەوەدایە لەسەر ئاستی گشتی ڕوودەدەن، چونکە ئەمە دەبێتە بەشێك لەکلتوور و لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە دەگوێزرێتەوە.

وێڕای ئەو هۆکارە دەروونیانەی ئاماژەمان پێدا دەشێت خەمۆکی لەئەنجامی شێوازی ئاسایی ڕۆژانەوە تووشی مرۆڤ بێت بۆنموونە ئەو کەسانەی بەرپرسیارێتی پیشەیی گەورەیان لەئەستۆدایە یان بەهۆی بێ توانایی لەدەربڕینی تووڕەیی و هەستە نێگەتیڤەکان بەرامبەر ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین لەشوێنی کارو لەماڵەوەش لەناو خێزاندا و هەندێجار هەردووکیان دەبنە تەواوکەری یەکتری بۆ دەرکەوتنی خەمۆکی. بۆچوونێکی دیکەش هەیە خەمۆکی بەو شێوەیە لێك دەداتەوە کە هۆکارەکەی هەستکردنە بەتەنیایی و دڵەڕاوکێی مرۆڤ بەرامبەر بەچەمکی مردن و هەقیقەتی فەنابوونی مرۆڤ و بێ هیوایی لەچارەنووسی هەستکردن بەبێ دەسەڵاتی بەرامبەر سنووورداری زەمەن و تەمەنی مرۆڤ هەروەها هەستکردن بەحەنین بۆ کەسێك یان شوێنێك یان شتێك و نەتوانین بۆ بینیان جۆرێك لەبۆشایی لەدەرووندا دروست دەکات، چونکە ئەو کەسە کاتێك لەو شوێنە یان لەگەڵ ئەو کەسەدا ژیانی بردۆتە سەر ئەو شێوە ژیان و چالاکییانە بوونەتە جۆرێك لەنەریت لەژیانیدا و لەدەستدانی ئەو نەریتەش مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەکات، بەڵام ئەم حاڵەتە زۆربەی کات دەرەوێتەوە و درێژە ناکێشێت لەپاش ڕاهاتن و ئەنجامدانی چالاکی نوێ و بەستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ڕاهاتن لەسەر نەریتی دیکە نامێنێت.

هەرچی بۆماوەیە بەیەکێك لەهۆکارەکانی تووشبوون بەخەمۆکی دادەنرێت، بەڵام تا ئێستا ئەو شێوازە وردە ئاشکرا نەبووە بۆ گواستنەوەی ماددەی بۆماوەیی بەرپرس لەتووشبوون بەخەمۆکی و بڕوا وایە ئەو ماددە بۆماوەییە لەسەر کرۆمۆسۆمی X هەڵگیرا بێت، لەبەرئەوە ئەوەندە بەسە لەتوخمی مێ بیت تا بترسیت لەوەی تووشی خەمۆکی ببیت، هەروەها لەوە دەچێت کیمیای مێشك لای هەندێك کەس زیاتر ئامادەباشی

تیادا بێت بۆ تووشـــبوون بەخەمۆکی کاتێك ڕووبەڕووی کارتێکەرە ئەندامی و دەروونییەکان دەبنـــەوە، هەر بۆیە دەبینـــین کاردانـــەوەی کەســـەکان لەڕووبەڕووبوونـــەوەی مـــردن و کارەساتە ناخۆشی و کێشەکانی ژیاندا جیاوازە و هەندێك کەس زۆر بەتوندی تووشـــی خەمۆکی دەبـــن و ناتوانن بەســـەر ئەو دۆخانـــەدا زاڵ ببن یان زوو بێنە دەرەوە، لەو خێزانانەدا کە کەســـێکیان تووشی خەمۆکی دەبێت پێویستە ئەندامەکانی دیکە بەئاگا بن و هۆشـــیاری تەواویان دەربارەی ئەو فاکتەرانـــە هەبێت کە دەشـــێت ببنە یارمەتیـــدەر یان ڕێگەخۆشـــکەر بۆ دەرکەوتنی تەواوی خەمۆکی هەروەها لەو خێزانانەشـــدا کـــە یەکێکیان یان زیاتر خۆی دەکوژێت پێویســـتە بیر لەوە بکرێتەوە بۆچی خۆی کوشتووە، چونکـــە دەشـــێت هۆکارەکـــەی تووشـــبوون بووبێـــت بەخەمۆکـــی. شـــارەزایانی بـــواری ســـایکۆلۆژی پێیانوایە جۆرێك لەپەیوەستی لەنێوان زیادبوونـــی توانای داهێنـــان و ئەو جینەدا هەیە کە بەرپرسە لەڕوودانی پشـــێوییە دەروونییـــەکان لەوانەش خەمۆکی، چونکە تێبینی کراوە لەنێو نوسەران و کەسانی داهێنەردا ڕێژەی تووشبوون بەپشێوییە دەروونییەکان لەناو ئەندامانی خێزانەکانیاندا بەرزە، لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر مێژووی ئەم پشـــێوییانە لەچەنـــد نەوەیەکی یەك بنەماڵـــەدا دەرکەوتووە ئەوانەی نەخۆشـــن پێکهاتـــەی بۆماوەییـــان جیـــاوازە لەئەندامەکانـــی دیکـــەی خێزانەکەیـــان کە نەخۆش نین، بەڵام نابێت ئەمە ببێتە مایـــەی دڵەڕاوکێ بەو مانایەی مەرج نییە هەر کەســـێك پێکهاتـــەی بۆماوەیی ئامادەیی تیادا بوو بۆ تووشبوون بەم پشێوییانە ئیدی

لەئایندەدا تووشـــی ئەو نەخۆشییانە ببێـــت کە خەمۆکـــی یەکێکە لەوانە، چونکە بێگومـــان کۆمەڵێك فاکتەری دیکـــەی زۆر هـــەن یارمەتیدەر دەبن لەدەرکەوتنـــی ئەو پشـــێوییانە وەك ڕووبەڕووبونەوەی بارودۆخی دەروونی تونـــد و ململانـــێ و فشـــاری زۆر، بەگشـــتی پەیوەندی هاوســـەرێتی و پەیوەندییـــە کۆمەڵایەتییەکان لەنێو ئەو خێزانانەدا باش نییە کە حاڵەتی خەمۆکی تیایاندا ڕوویداوە. دوا هۆکار کە دەشێت ڕۆڵی هەبێت لەدەرکەوتنی خەمۆکیـــدا ئـــەو تێکچوونەیـــە کە لەهاوسەنگی گوێزەرەوە دەمارییەکاندا Neurotransmittersڕوودەدات کـــە بەرپرســـە لەگواســـتنەوەی پەیامە دەمارییـــەکان لەخانەکانی دەماخدا و گرنگترین ئـــەو گوێزەرەوانەش کە لەکاتی کەمبوونـــەوەدا دەبێتەهۆی دەرکەوتنـــی نیشـــانەکانی خەمۆکی سیرۆتۆنینە کە لەئێستادا بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە ڕێژەی سیرۆتۆنین بـــەرز دەکەونـــەوە بەبڵاوتریـــن چارەسەری خەمۆکی دادەنرێن.

دواجـــار گۆڕانـــە هۆرمۆنییەکان پەیوەندییەکـــی بەهێزیـــان هەیـــە بەدەرکەوتنـــی خەمۆکییـــەوە وەك خەمۆکی بـــەر لەســـوری مانگانە و ماوەی دووگیانـــی و پاش منداڵبوون و تەمەنـــی نائومێـــدی لەژنانـــدا، وێڕای ئـــەم خەمۆکییانـــە توێژەران فاکتـــەری دیکەیـــان دۆزیوەتەوە کە دەبنەهـــۆی تووشـــبوون بەخەمۆکی لەژناندا وەك فشـــارە دەمارییەکان و هەســـتکردن بەلاوازی و بێ توانایی، زانایانـــی دەروونناســـی لەزانکـــۆی هێرتفوردشـــایری بەریتانـــی بۆیـــان دەرکـــەوت ئـــەو پیاوانـــەی لەگەڵ ژنەکانیاندا لەپیشە و کاری پلە باڵادا کاردەکـــەن زیاتر تووشـــی خەمۆکی دەبن بەبەراورد لەگەڵ پیاوانی دیکەدا هەروەها ئەو پیاوانەش کە ژنەکانیان ســـکاڵایان هەیە بەدەســـت هیلاکی و ماندوێتـــی کارەوە زیاتر تووشـــی خەمۆکی دەبـــن وەك لەپیاوانی دیکە کە لەم دۆخانەدا ناژین.

بەگشتی هۆکارەکانی تووشبوون بەخەمۆکی هۆکاری دەروونی بن یان ئەندامی لەهـــەردوو بارەکەدا کیمیای مێشك دووچاری گۆڕانکاری دەبێت و ئەو فشارانەش کە بەهۆی دەرکەوتنی نیشـــانەکانی خەمۆکییەوە نەخۆش نارەحەت دەکەن دەبنەهۆی ڕوودانی تێکچوونی زیاتـــر لەچالاکی کیمیایی مێشکدا بەشێوەیەك لەپلە توندەکانی ئەم تێکچوونەدا نەخۆش زیان بەخۆی دەگەیەنێـــت و ئەگەری خۆکوشـــتن بەرزە.

جۆرەکانی خەمۆکی

جۆرەکانـــی خەمۆکـــی بەپێـــی هۆکارەکانی دەبنەهۆی دەرکەوتنیان و تونـــدی نیشـــانەکان و بەردەوامی و کاریگەری بۆســـەر ژیانی نەخۆش بەگشـــتی دیاری دەکرێت و بەزۆری لەهەمـــوو جۆرەکانـــی خەمۆکیـــدا ڕوخســـاری خـــەم و خەفـــەت زاڵە. لەجۆرەکانی خەمۆکی وەك: خەمۆکی ســـادە Simple depression، خەمۆکی تونـــدacute depression، خەمۆکی دەمـــاری Neurotic dep.، خەمۆکـــی سایکۆسســـیPsychotic dep، خەمۆکـــی کارلێکـــیreactive dep، خەمۆکـــی دواخـــەر یـــان دوواکەوتوو retarded dep، خەمۆکی زگماکـــی.Consititutional dep، خەمۆکی دەمامکـــراوMasked dep، خەمۆکـــی زەردەخەنـــاویSmiling dep، خەمۆکی هەڵچوونی، خەمۆکی ناچـــاریanacastic dep، خەمۆکی وروژێنـــەر agitated dep، خەمۆکی

پشتبەستنAnaclytic dep، خەمۆكی دەوری یان خولی Cyclical de، خەمۆكی گەڕاوە involutional dep، خەمۆكی دووركەوتنەوەaverse dep، بەخەمۆكی پاش خەوتن Post-dorminal dep.

چارەسەر كردنی خەمۆكی

بەر لەدەستپێكردن بەپرۆسەی چارەسەركردنی خەمۆكی، پرۆسەی دەست نیشان كردنی نەخۆشییەكە دێت كە پرۆسەیەكی گرنگە و هەروەك چارەسەركردن پێویستە نەخۆش و خێزان لەگەڵ پزیشكدا پێكەوە ئەم كارە بكەن و تا زووتر ئەنجام بدرێت لەبەرژەوەندی نەخۆشە، دەستنیشان كردنی خەمۆكیش كارێكی ئاسان نییە، چونكە زۆرێك لەتووشبووان نەخۆشییەكەیان یان هەستەكانیان لەدەووروبەر و لەپزیشك دەشارنەوە واتە راستەوخۆ هەستكردن بەخەمۆكی دەرنابڕن، بەڵكو پزیشك بەیارمەتی خێزانی نەخۆشەكە لەڕێی كۆمەڵێك نیشانەوە كە نەخۆش هەستی پێدەكات یان خێزانەكەی تێبینی دەكەن حاڵەتەكەی وەك خەمۆكی دەستنیشان دەكات، بەزۆری سكاڵاكانی نەخۆش لەباری خەمۆكیدا لەكۆمەڵێك نیشانەدا كۆبۆتەوە وەك: بێزاری، سكاڵای جەستەیی، دڵەڕاوكێ، خەوزڕان، تێكچوونی خواردن، هەڵچوون، تووڕەیی، نیورسسینیا(هەستكردن بەهیلاكی شەكەتی جەستەیی)، نائارامی، لاوازی بیرچڕی، گریان یان ئارەزووكردنی گریان، ترسی بیرۆكەی ناسروشتی و وەڕسكەر، نائومێدی، خەونی وەڕسكەر یان مێردەزمە، ئارەزووكردنی مردن، پشێوی جەستەی، هەستكردن بەگوناە وێڕای هەستكردن بەخەم و پەژارە زۆربەی كات، پزیشك لەڕێی بوونی ئەم نیشانانە یان چەند نیشانەیەك لەمانە خەمۆكی دەست نیشان دەكات. ڕێگەی دووەمی دەستنیشان كردنی خەمۆكی لەڕێی پڕكردنەوەی فۆرمێكەوە ئەنجام دەدرێت كە بەفۆرمی بیك ناسراوە بەناوی ئەو كەسەوە كە ئامادەی كردووە، ئەم فۆرمە پێكهاتووە لەبیست و یەك دەستەواژە یان ڕووخساری هەستپێكراوە لەنەخۆشیی خەمۆكیدا و هەریەكەیان بۆ سێ پلە پۆلێن كراوە، بۆ نموونە لەڕووی هەستكردن بەخەفەتەوە بەمشێوەیە وەڵامەكان كە ئاراستەی نەخۆش دەكرێت و نەخۆش وەڵامێكیان هەڵدەبژێرێت:

- هەست بەدڵتەنگی دەكەم
- بەدرێژایی كات دڵتەنگم و ناتوانم خۆمی لێ ڕزگار بكەم.
- من دڵتەنگم و دڵم خۆش نییە بەشێوەیەك ناتوانم بەرهەڵستی ئەو خەمۆكییە بكەم.

لەڕێی وەڵامدانەوەی نەخۆشەوە پزیشك دەست نیشانی خەمۆكییەكە دەكات، لەدوای وەڵامدانەوەی ژمارەیەكی زۆری تووشبووان بەخەمۆكی بۆ كۆمەڵێك پرسیاری تایبەت بەو هەستانەی یان حاڵەتانەی تووشیبوون، دەركەوتووە كۆمەڵێك ڕووخساری خەمۆكی هەن كە بەزۆری لەزۆربەی نەخۆشەكاندا دووبارە دەبنەوە كە ئەمانەن: شەكەتی، نیوروسسینیا، لەدەستدانی چالاكی، لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و دابەزینی كێش، لەدەستدانی هەستكردن بەچێژ و خۆشی و ئارەزووی كاركردن پشێوی خەوتن گۆرانكاری لەچالاكی و ئارەزووی سێكسیدا، سەریەشە و قەبزی، زیادبوونی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوە زیانمەندەكان كە ئاماژەن بۆ فەرامۆش كردنی مرۆڤ لەلایەن خۆیەوە كە خۆی ناپارێزێت یان بەئەنقەست ڕووبەڕووی مەترسییەكان دەبێتەوە.

لەپاش دەست نیشانكردنی خەمۆكی پێویستە پزیشك ڕاستەوخۆ دەست بەئەنجامدانی پرۆسەی چارەسەركردن بكات، چونكە خەمۆكی نەخۆشییەكی دەروونی مەترسیدارە و ئەگەر چارەسەری پێویست و تەواو نەكرێت، ئەوا لەلایەكەوە كاردەكاتە سەر چالاكییەكانی مرۆڤ و كار و پیشە و مەزاج و تەندروستی جەستەیی و دەروونی لەلایەكی دیكەشەوە مەترسی هەیە بۆ سەر ژیانی مرۆڤ، چونكە لەدەرئەنجامە خراپەكانی خۆكوشتنە.

چارەسەركردنی خەمۆكی و بەرلەویش دەست نیشان كردنی كارێكی ئاسان نین، چونكە ڕێژەیەكی زۆری تووشبووان بەتایبەتی لەسەرەتای تووشبوونیاندا كەس گومان لەنەخۆشییەكەیان ناكات و خۆشییان باسی لێوە ناكەن و پەناش نابەن بۆ چارەسەری نۆژداری، هەندێكی دیكەشیان خەمۆكییەكەیان لەژێر كۆمەڵێك نیشانەی نەخۆشیی دەروونی یان جەستەیی دیكەدا دەشارنەوە، نەخۆش لەم بارانەدا لۆمە ناكرێت، چونكە شاردنەوەی حاڵەتەكەی بەشێكە لەنەخۆشییەكەی، لەبەرئەوە بەرپرسیارێتی دەست نیشان كردنی خەمۆكی زۆرجار دەكەوێتە ئەستۆی پزیشك و بەهاوكاری خێزان ئەنجام دەدرێت، چەندە خێزان لەتێبینی كردنی ڕوودانی گۆران لەڕەفتارو مەزاجی نەخۆشدا دوا بكەون ئەوەندە حاڵەتە كە بەرەو پەرەسەندن و خراپتر بوون دەچێت و لەمەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆش بەدەرنابێت،

بەرپرسیاریێتی گەورەش دەکەوێتە ئەستۆی پزیشک و تا چ ئاستێک بەشێوەیەکی دروست و بێ کات بەفیرۆدان دەست نیشانی خەمۆکی دەکات و بەرنامەی چارەسەری پێویست دادەڕێژێت لەگەڵ نەخۆش و خێزانەکەیدا، هەرکاتێک پزیشک حاڵەتەکەی وەک خەمۆکی دەستنیشان کرد دەبێت پێویستی چارەسەرکردن بۆ نەخۆش روون بکاتەوە لەگەڵ پێویستی هاوکاری خێزان بۆ خێزانی نەخۆش باس بکات لەگەڵ هاوکاری ئەو کەسانەی پەیوەندییان بەنەخۆشەکەوە هەیە و رۆژانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن پاشان چارەسەرکردن دابنرێت بەرەچاو کردنی پلەی نەخۆشی و کەسێتی نەخۆش و سروشتی بارودۆخی نەخۆش.

بەکارهێنانی دەرمانەکانی کە بەدژەخەمۆکی ناویان بڵاوبۆتەوە بەتەنیا چارەسەری خەمۆکی ناکەن، پێویستە بەر لەهەر هەنگاوێکی جێبەجێکردنی چارەسەر، نەخۆش بڕوا بەچارەسەرکردن بێنێت بەهەموو جۆرەکانییەوە و چەندە و لەچ کاتێکدا پێویست بکات، پێویستە پزیشک ئەو توانایەی هەبێت متمانە لای نەخۆش دروست بکات کە دەتوانێت چارەسەری بۆ بکات و چاکبوونەوەی لەخەمۆکی مەسەلەیەکی حەتمییە، بەڵام هاوکات نابێت ئەوە لەنەخۆش بشارێتەوە کە چارەسەری کاتی دەوێت و مەرج نییە لەکاتێکی زەمەنی کەمدا بەتەواوی چاک ببێتەوە، هەرچەندە درکاندنی ئەم ڕاستییە لەوانەیە هەندێک نەخۆش تووشی بێزاری و جۆرێک لەنائومێدی بکات، بەڵام بۆ زۆربەشیان یارمەتیدەر دەبێت لەبەرگەگرتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە و ئارامگرتن لەسەر چارەسەرکردن.

بەگشتی ئەو دەرمانانەی وەک دژە خەمۆکی بەنەخۆش دەدرێن وردە وردە کاریگەرییان لەماوەی چەند هەفتەیەکدا دەردەکەوێت و نەخۆش هەست دەکات نیشانەکانی خەمۆکی هێور بۆتەوە و وەک خەڵکانی ئاسایی هەست دەکەن واتە دژە خەمۆکی هەست کردن بەخۆشی و بەختەوەری یان نەشووە بەنەخۆش نابەخشێت و ڕێگریش نابن لەهەست کردن بەخەم و خەفەت و بەو مانایەی لەو بارانەدا کە ڕووبەڕووی ڕووداوی ناخۆش دەبنەوە ئاساییی کاردانەوەیان بەخەم و پەژارە دەبێت ئەمەش ئاساییە و لەکەسانی سروشتیدا هەروایە، چونکە دژە خەمۆکی چارەسەری خەمۆکی دەکات و وەک ئەو حەبانە نییە کە بەخێرایی کاردەکاتەسەر مەزاج و مرۆڤ هەست بەهەستی ناسروشتی و

نەشوە دەکات.

نابێت بەهیچ شێوەیەك نەخۆشی خەمۆك غافڵ بکرێت و نابێت خێزان لەدوای دەستپێکردنی چارەسەر و هەستکردن بەکەمێك باشبوون لەمەزاجی نەخۆشدا هەڵبخەڵەتێن، چونکە ڕێژەیەکی زۆری خۆکوشتن هەیە کە ئەو کەسانەی تووشی خەمووکی بوون و لەژێر چارەسەریشدا بوون. لەم کاتەدا چارەسەرکردنی خەمۆکی هیچ کام لەئامانجەکانی خۆی ناهێنێتە دی و بەڵکو دەبێتە هاندەر بۆ زیان پێکەوتنی نەخۆش، لەکاتێکدا یەکەمین ئامانجی چارەسەرکردنی خەمۆکی پاراستنی ژیانی نەخۆشە پاشان هەوڵدانە بۆ هێورکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی و ئینجا چارەسەرکردنی تەواوی نەخۆشییەکە واتە خەمۆکییەکە دێت. مەسەلەی پاراستنی ژیانی نەخۆش ناکرێت لەلایەن پزیشك و خێزانەوە فەرامۆش بکرێت یان ئەوەندە نەبێتە جێی بایەخییان بەبەهانەی ئەوەی نەخۆش هیچ ئاماژەیەکی وای ئاشکرا نەکردووە یان مەسەلەی خۆکوشتن بەمێشکیدا نەهاتووە و باسی نەکردووە یان هەوڵی خۆکوشتنی نەداوە. ئەو نەخۆشانەش کە تووشی خەمۆکی بوون و لەقسە و ڕەفتاریاندا ئاماژەی خۆکوشتن هەست پێکرا زۆر پێویستە پزیشکەکەی ئاگاداربکرێت و وابەباش دەزانرێت لەم قۆناغەدا نەخۆش لەنەخۆشخانە دەروونییە تایبەتەکان چاودێری بکرێت، چونکە لەوێ تیمی نۆژداری و پەرستیاری پێویستی لێیە.

نابێت خێزانی نەخۆش و ئەوانەی لەدەورو پیشتی نەخۆشن ئەوەیان لەبیربچێت کە مەرج نییە نەخۆشی خەمۆك لەڕێی بەکارهێنانی هۆکاری ڕاستەوخۆوە پەنا بۆ خۆکوشتن بەرێت وەك بەکارهێنانی چەك و چەقۆ و گوێزان بۆ بڕینی دەمار و خۆخنکاندن، چونکە دەشێت هۆکاری ناراستەوخۆ بەکاربێنێت وەك مانگرتن لەخواردن یان خواردن بەبڕی زۆر کەم یان خۆ فەرامۆش کردن و ڕووبەڕوو بوونەوەی مەترسییەکان وەك پەڕینەوە لەشەقام بێ گوێدانە ئۆتۆمبیل.

یەکێك لەنیشانە وەرسکەرەکانی دیکەی خەمۆکی خەوزڕانە یان پشێوییەکانی خەوتنە کە لەهەموو حاڵەتەکانی خەمۆکیدا نەخۆش ڕووبەڕووی دەبێتەوە و ئەمەش تەنیا مەترسی بۆ سەر تەندروستی جەستەیی و مەزاجی نەخۆش نییە کە کاردەکاتە سەر سەرجەم چالاکییەکانی، بەڵکو مەترسی هەیە بۆ سەر ژیانی بەگشتی، چونکە کاتێك نەخۆش ناتوانێت بخەوێت وەڕس و بێتاقەت دەبێت کە پزیشك دەرمانی خەویشی بۆ دەنووسێت هەندێجار زیاتر خەمۆکی دەکەن و لەو کاتانەشدا کە هەر خەوی لێناکەوێت بڕی زیاتر دەخوات و ئەمەش ژیانی دەخاتە مەترسییەوە، هەندێجار نەخۆش لەکاتی ئەو نۆرەی خەو زڕانەیدا ئەوەندە وەڕس دەبێت، بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە، بۆیە پێویستە لەو حاڵەتانەدا کە دەرمانی خەو کاریگەری نابێت وەك پێویست ڕاستەوخۆ پزیشکی چارەسەرکار ئاگادار بکرێتەوە و نابێت لەبەردەستی نەخۆش خۆیدا دابنرێت.

لێرەدا بەپێویستی نازانین ناوی ئەو دژە خەمۆکییانە بهێنین، چونکە ناکرێت هیچ دەرمانێکی دژە خەمۆکی لەخۆوە و بێ دەست نیشان کردنی لەلایەن پسپۆڕی دەروونییەوە بەکاربهێنرێن.

شۆکی کارەبایی

ئامانجی دووەمی چارەسەرکردن هێورکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی و چارەسەرکردنی تەواوەتی ئەم هەستەیە کە بەبەکارهێنانی دژە خەمۆکییەکان دەست پێدەکات، بەڵام لەهەندێك نەخۆشدا پزیشك پەنابردن بۆ شۆکی کارەبایی بەپێویست دەزانێت بۆنموونە لەو بارانەدا کە حاڵەتی خەمۆکییەکە گەیشتۆتە قۆناغێکی مەترسیدار و نەخۆش بیری لەخۆکوشتن کردۆتەوە یان هەوڵی خۆکوشتنی داوە، یان نەخۆش هەست دەکات دژە خەمۆکییەکان سوودی نەبووە هەرچەندە پێویستە هەر زوو نەخۆش لەوە ئاگاداربکرێت کە دەرکەوتنی کاریگەری پۆزەتیڤی دژە خەمۆکییەکان نزیکەی دوو مانگی دەوێت، هەرچەندە ئەم ڕێگە چارەسەرە بۆ نەخۆش ناخۆشە و بەزۆری نەك هەر نەخۆش بەڵکو خێزانەکەشی ڕەتیدەکاتەوە، بەڵام هەندێك نەخۆش شۆکی کارەباییان بەلاوە باشترە، چونکە دەرکەوتنی کاریگەرییەکەی خێرایە و لەماوەی دوو بۆ سێ هەفتەدایە، لەهەندێك حاڵەتیشدا بەکارهێنانی شۆکی کارەبایی ناچارییە بۆنموونە کاتێك نەخۆش بەهۆی هەندێك نەخۆشیی ئەندامییەوە نابێت دەرمانی دژە خەمۆکی بەکاربێنێت، چونکە کاردەکاتە سەر جگەر یان نەخۆشی دڵی هەیە.

چارەسەرکردن لەڕێی شۆکی کارەباییەوە چارەسەرێکی خێرایە و سەرکەوتووە، بەڵام وا باشە لەدوای تەواوبوونی ئەم ڕێگا چارەسەرە بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکییەکان بەکاربێت، چونکە هەندێك لەو نەخۆشانەی کە

ئەم چارەسـەرەیان بۆ پەیڕەو کراوە لەدوای ماوەیەك نیشانەکانی خەمۆکی گەڕاوەتەوە بۆیان.

چارەسەری دەروونی

هۆکاری تووشی بوون بەخەمۆکی هەرچییەك بێت دەروونی بێت یان ماددی و چارەسەرکردنیشی بەهەر شێوازێك بێت کە پزیشك دەست نیشانی دەکات، نەخۆش هەرپێویستی بەپاڵپشتی مەعنەوی هەیە لەلایەن خێزان و لەلایەن پزیشکیشەوە ئەمەش لەڕێی چارەسەری دەروونییەوە بەڕێوە دەچێت، سەرەتاو بەر لەهەر هەنگاوێك پێویستە کارێك بکرێت کە نەخۆش دڵنیا بکاتەوە کە ئەو کەسێکی تەنیاو دابڕاوو بێ بەها نییە وەك هەست دەکات، ئەمانە هەنگاوی باشن بۆئەوەی نەخۆش متمانەی بەخۆی بگەڕێتەوە و هیوای چاکبوونەوەی هەبێت، ئەگەر نەخۆش هەوڵی پوزەتیڤی نەدا بۆئەوەی گۆڕان لەرەفتار و هەڵسوکەوتیدا بکات بەپێی ئەو ڕێنماییانەی کە پزیشك پێی دەڵێت ئەوە دەگەیەنێت ئامادەیی نییە بۆ وەرگرتنی چارەسەری دەروونی، واتە سەرکەوتنی چارەسەری دەروونی تەنیا بەند نییە بەتوانستی پزیشکەوە بەڵکو پێویستە نەخۆشیش ئامادەیی تیایدا بێت، ئەو نەخۆشانەش کە چارەسەری دەروونی ڕەت دەکەنەوە لەگۆڕان دەترسن، چونکە دەشێت لەبناغەدا خەمۆکییەکەیان بەهۆی ڕوودانی گۆڕانێکەوە لەڕەوتی ئاسایی ژیانیان تووشی بوون. لەحاڵەتی خەمۆکی کارلێکیدا کە تووشبوونی نەخۆش بۆ ژیاندنەوەی کۆمەڵێك شارەزایی ڕابردوو دەگەڕێنەوە و لەئێستادا هۆکارێك بۆتەهۆی گەڕانەوەیان، پێویستە یارمەتی نەخۆش بدرێت بۆ شکاندنی پەیوەندی سایکۆلۆژی نێوان شارەزاییەکانی منداڵی کە بوونەتەهۆی شۆك و ئەو ڕووداوە هەنووکەییانەی لەئێستادا بوونەتەهۆی ژیاندنەوەی ئەو شارەزاییە کۆنانە لەدەروونی نەخۆشدا، ئەگەر توانرا ئەم هەنگاوە

بنرێت ئەوا وردە وردە نەخۆش بەرەو باشبوون دەڕوات و بۆ شێوازی سروشتی ژیانی دەگەڕێتەوە.

خەمۆکی چەندە هۆکاری ماددی ڕۆڵی هەبێت لەڕوودانیدا ئەوەندەش بنچینەکەی دەروونییە، بۆیە پێویستە چارەسەرکردن بەپلەی یەکەم لەسەر بناغەی دەروونی بێت هاوکات لەگەڵ چارەسەرەکانی دیکەدا، هەرچەندە لەحاڵەتە توندەکانی خەمۆکیدا نەخۆش درك بەو پەیوەندییە ناکات کە لەنێوان نەخۆشییەکەیی و ئەزموونە دەروونییەکانیدا هەن کە بوونەتەهۆی یان هۆکارێکی یارمەتیدەر بۆ تووشبوون بەخەمۆکی، بەڵام واباشە چارەسەری دەروونی بەهەند وەربگیرێت، تەنانەت لەو بارانەشدا، کە واپێویست دەکات نەخۆش بەتەواوەتی لەبیرکردنەوە لەوە فاکتەرانە داببڕێت کە بوونەتە هۆی کەڵەکە بوونی خەمۆکییەکەی، چونکە هەندێك نەخۆش بێتاقەت دەبن هەر کە باسی ململانێکانی منداڵییان لەگەڵدا دەکەیت لەم کەسانەدا چارەسەری دەروونی زیاتر زیانیان پێدەگەیەنێت وەك لەسوود.

هەروەها چارسەری ڕەفتاری و چارسەری مەعریفیش هەیە کە هاوکات لەگەڵ ئەو چارەسەرانەی دیکەدا نەخۆش سوودییان لێوەردەگرێت.

بۆئەوەی هەست بەخەمۆکی نەکەیت

مرۆڤ بوونەوەرێکی هۆشیار و هەستیارە، ئەستەمە بتوانێت هەست و سۆزە نێگەتیڤەکان بەو شێوەیە کۆنترۆڵ بکات کە هیچ کاری تێنەکەن یان هەستیان پێنەکات، بەڵام دەکرێت لەڕێی بەرنامەیەکەوە یان شێوازێکی ژیانەوە تا ئاستێك باری دەروونی بەشێوەیەکی ئارامتر ڕابگرێت تا هەست بەخەمۆکی نەکات لەو بارانەدا کە تووشی بووە و چارەسەری کردووە و لەو بارانەشدا کە تووشنەبووە بۆئەوەی پارێزگاری لەدروستی دەروونی بکات و کارو چالاکییەکانی ژیانیشی بەباشی بەڕێوە بچن، دەکرێت ئەم خاڵانە یارمەتیدەربن بۆت لەدانانی بەرنامەیەکی لەو جۆرە، د. برتر پێشنیاز دەکات بەرنامەیەکی ڕۆژانە بۆ خۆت دابنێیت هەر لەبەیانییەوە تا شەو و هەمووکاتی ئەو چالاکی و کارانەی کە لەماوەی شەو و ڕۆژێکدا ئەنجامییان دەدەیت تەنانەت لەکاتی ژەمەکانی نانخواردن و خۆشووشتنیش، ئەگەر بەلاتانەوە ئەستەم بوو پڕۆژەیەکی لەمجۆرە دابنێن ئەوا ڕاستەوخۆ دەست بکەن بەجێبەجێکردنی، چونکە د. برتر پێیوایە هەندێجار وا پێویست دەکات جوڵە پێش پاڵنەر بکەوێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت هەموو کاتێك چاوەڕێی هەست بەبوونی پاڵنەرێك مەکەن تا دەست بکەن بەجوڵە ئەگەر هەروا بێ جوڵەو بێ بەرنامە مانەوە ئەوا هیچ کاتێك هەست بەپاڵنەری جوڵە ناکەن، لەجیاتی ئەوە ڕاستەوخۆ هەنگاوی یەکەم دەست پێ بکەن تەنانەت ئەگەر لەبارێکی دەروونی نەشیاویشدا بوون.

سەرەتاو بەر لەهەر هەنگاوێك پێویستە متمانەت بەخۆت هەبێت و بڕوای تەواویشت بەو ڕاستییە هەبێت هیچ کەسێك هێندەی خۆت لێت تێناگات کەواتە هیچ کەسێك هێندەی خۆت ناتوانێت یارمەتیت بدات.

بەرنامەیەك بۆ خۆت دابنێ بەو شێوەیەی کە دەزانیت ئاسوودە دەبیت ئەویش بەدابەشکردنی کاتەکەت بۆ سێ بەش هەشت سەعات بۆ نووستن و حەوانەوە، هەست سەعات بۆ کارکردن، هەشت سەعات بۆ هەموو ئەو ئارەزوو و چالاکییانەی دەزانیت دڵت خۆش دەکەن و پێیان ئاسوودە دەبیت، بەمشێوەیە نیگەرانی ئەوە نابیت کە کاتەکانت بەفیڕۆ دەڕۆن ئەگەر لەو کەسانە بیت کە ڕێز لەکات دەگرن.

بەهەمووشێوەیەكدووربکەوەرەوە لەدانیشتن و تەمبەڵی، چونکە تەنیا سستی و بێتاقەتی بەدوایاندا دێت و هەست بەخەمۆکی دەکەیت.

هەوڵبدە ڕوانگەیەکی دروستت بەگشتی بەرامبەر ژیان هەبێت، بڕوات بەهەوڵ و ماندوو بوون هەبێت بۆ گەیشتن بەئامانجەکانت نەك بەبەخت و چارەنووس.

ڕێز لەخۆت بگرە و خۆتت خۆش بوێت و هەرگیز مەیەڵە هەستکردن بەگوناە و لۆمەکردنی خۆت باڵت بەسەردا بکێشێت، چونکە ئەمە دەروازەیەکی ڕێگا خۆشکەرە بۆ هەستکردن بەخەمۆکی لەجیاتی ئەوە دەربارەی خۆت و کێشە و بڕیار و مەسەلە هەڵپەسێراوەکانی ژیانت بیر بکەرەوە و ڕێگەچارەکان لەگەڵ خۆتدا تاوتوێ بکە.

پێکەنین یەکێکە لەچارەسەرە باشەکان بۆ زاڵبوون بەسەر هەستە نێگەتیڤەکاندا، چونکە پێکەنین دەبێتەهۆی وروژاندنی هۆرمۆنی ئەندرۆفین کە مەزاجی خراپت هێور دەکاتەوە.

هەوڵ بدە شتی تازە و کاری تازە و چالاکی تازە لەژیانتدا فێر ببیت، هەرگیز بەبەهانەی تەمەن و نەبوونی کات دەرگای فێربوون لەخۆت دامەخە.

ئەو شتانەی کە دڵت خۆش دەکەن لەسەر پارچە کاغەزێك بیاننووسە یان چاپیان بکە و لەناو کۆمپیوتەرەکەتدا هەڵیانبگرە کاتێك کە هەست دەکەیت

بێتاقەتیت بگەڕێرەوە بۆ لایان و بیانخوێنەرەوە ورەت بەرز دەکەنەوە و هەستی خۆشیت پێدەبەخشن.

خۆت باشتر خۆت دەناسیت کە بێتاقەت دەبیت بەچی دڵت خۆش دەبێت، ئەو کارە بکە، هەندێک کەس حەز دەکەن گوێ لەگۆرانی بگرن، هەندێک گوێ لەمیوزیک یان هەندێک کتێب دەخوێننەوە، هەندێک لەباخچەکانی ماڵەوەیاندا کار دەکەن و بژاری گوڵەکان دەکەن یان چیمەن دەبرن، هەندێک حەزیان لەمیوانداری دەبێت...هتد یان هەرکارێکی دیکە کە دەزانیت هەست بەحەوانەوە دەکەیت، هەرچی دەکەیت بیکە جگە لەدانیشتن بەدیار تەلەفزیۆنەوە و کۆنترۆڵەکەت بەدەستەوە بێت و بەناو کەناڵەکاندا بێ ئاگا گەشت بکەیت یان لەناو جێگادا بیت و ئەمدیوو ئەو دیو بکەیت.

تاقیبکەرەوە و خۆشت رابهێنە کاتێک کە تورە دەبیت خۆت بەکارێکی دیکەوە سەرقاڵ بکە تا نۆرەی تورە بوونەکەت تەواو دەبێت، چونکە زۆرجار لەو تورە بوونە زۆرانەدا مرۆڤ قسەیەک دەکات یان بەشێوەیەک رەفتار دەکات لەدوایدا سەرزەنشتی خۆی دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی هەستکردن بەخەمۆکی.

ئەگەر پێت خۆش بوو یان وا راهاتبوویت نۆرەی تورە بوونت بەسەر کەسێکدا بەتاڵ بکەیتەوە ئەوا دڵنیابە دەرئەنجامەکەی خراپتر دەبێت و دواتر خۆت ئازاری خۆت دەدەیت و پەشیمان دەبیتەوە کە پەشیمان بوونەوەش زۆرکات خەمۆکی هاوەڵییەتی، بۆیە باشترە خۆت یارمەتی خۆت بدەیت و بەشێوازێک تورەیی خۆت بەتاڵ بکەیتەوە کە زیان بەدەوروبەر نەگەیەنیت.

فێربە لەو کاتانەی کە تورەیت یان هەست بەشکست یان بێ هیوایی دەکەیت هەناسەیەکی قووڵ بدەیت و بۆ ماوەیەک هەوڵ بدەیت بیر لەسەرچاوەی ئەو کێشەیە یان مەسەلەیە نەکەیتەوە کە بۆتە وروژاندنی ئەو هەستە نێگەتیڤانەت.

بەرلەوەی خەمۆکی بەتەواوەتی باڵت بەسەردا بکێشێت فریای خۆت بکەوە، دەتوانیت گەرماوێکی گەرم بکەیت و شامپۆ و سابوونی بۆنخۆش بەکار بێنیت ئەگەر کرا گوێ لەمیوزیک بگرە یان هیچ نەبێت رادیۆکە لەگەڵ خۆتدا بەرەو بۆ ماوەیەک بمێنەرەوە، ئەمانە یارمەتی هێوربوونەوەی خەمۆکییەکەت دەدەن یان تەلەفۆن بۆ هاورێیەکت یان کەسێک کە دەزانیت دڵت پێی دەکرێتەوە بکە و داوای لێ بکە بێت بۆلات یان تۆ بچیت بۆلای و ئەگەر بۆتان رێ بکەوێت لەکافتریایەکی هێمن یان کافتریایەکی سەرقەراغی شەقامەکان لەناو ژاوەژاوی خەڵک و ئۆتۆمبێلدا چایەک بخۆنەوە زۆرێک لەبێتاقەتیت دەرەوێتەوە یان هیچ نەبێت بەتەلەفۆن قسەی لەگەڵدا بکە. تەنانەت بێئەوەی بێتاقەتیش بیت رۆژانە پەیوەندی بەکەسێکەوە بکە کە دەزانیت نزیکە لێتەوە و لێت تێدەگات، ئەگەر بۆماوەیەکی

کەمیش بێت قسەی لەگەڵدا بکە. هەروەها بەشداری بۆنە و ئاهەنگ و گەشتەکان بکە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان زۆرێك لەخەفەت و خەمۆکی هەڵدەمژن.

جوانترین جلوبەرگەکانت لەبەر بکە و بۆنی خۆش لەخۆت بدە، چونکە یارمەتیدەر دەبن لەبەرزکردنەوەی ئاستی متمانەت بەخۆت و خەمۆکیت دەرەوێننەوە و دوور بکەرەوە، لەخواردنی نادروست و زیادەڕۆیی کردن لەخواردنەوەی چا-و قاوەدا و بەهەموو شێوەیەك دووربکەرەوە لەخواردنەوە کهولییەکان و حەبە هێورکەرەوەکان و جگەرەکێشان و حەبی خەو، چەندە کێشەکانت زۆربن و فشارەکانی ژیانت بەهێز بن، چونکە چارەسەرکردنی ئەوانە لەڕێی بیرکردنەوەی دروست و هەنگاوی جدییەوە دەبێت نەك لەڕێی ڕاکردنەوە.

هەفتەی ڕۆژێك یان دووهەفتە جارێك بحەوێرەوە و نازی خۆت هەڵبگرە و خزمەتی خۆت بکە لەڕێی ئامادەکردنی ژەمە خواردنێکی خۆش کە خۆت حەزی لێدەکەیت، یان پیاسەیەك یان بازاڕێك یان چوون بۆ گەشتێکی کورت یان لەماڵەوە، بەڵام بێئەوەی هیچ ئەزیەتی خۆت بدەیت.

خۆت فێر بکە توانای بەخشینت هەبێت چەندە لەتواناتدا بێت هەروەها بەشداری کارە کۆمەڵی و هەرەوەزییەکان بکە و یارمەتی ئەو کەسانە بدە کە پێویستیان بەیارمەتییە، بزانە چ کەسێکی بەتەمەن لەخزم و خێزان و ناسیاو و دراوسێکانت پێویستیان بەیارمەتییە بۆنموونە پێویستیان بەهەندێك شت کرینە لەبازاڕ و ناتوانن بچن یان پێویستیان بەوەرگرتنی دەرمانە بەدەفتەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان و لەنەخۆشخانە ناتوانن لەسەرەدا بوەستن یان دەیانەوێت سەردانی شوێنێکی تایبەتی بکەن وەك مزگەوت یان شوێنە ئاینییەکان یان گۆڕستان و ناتوانن بەتەنیا خۆیان بڕۆن، ئەگەر توانیت جارناجارێك ئەم یارمەتییانە پێشکەشی کەسێکی بەتەمەن بکەیت ئەوا زۆر دڵخۆش دەبیت، ئەگەر زانیت ئەو کەسە بەتەمەنە بۆنموونە نەنکت یان باپیرەت پێویستیان بەکەسێکە لەکاتی خۆشوشتندا ئەوا ماوە ماوە سەردانییان بکە و لەو کارەدا یارمەتییان بدە، ئەم کارانە لەڕووی بەخشینی یارمەتییەکەوە وادەکەن هەست بەحەوانەوە بکەیت لەلایەکی دیکەشەوە بەئاگات دێننەوە کە قۆناغەکانی ژیان بەو شێوەیە بەڕێوە دەچن و هەموو ڕۆژێك مرۆڤ گەنج نییە و ناتوانێت چێژ لەژیان بکات بۆیە وات لێدەکەن کە خەفەت بۆ هەموو شتێکی بچوك نەخۆیت تا بتوانیت ئاسوودە بژیت.

بڕوات بەخۆت هەبێت توانای زۆر کارت هەیە. بیکەیت لەجیاتی ئەوەی بێ ئیش دابنیشیت و خەفەت بخۆیت. هەروەها وەرزش کردن زۆر کارێکی باشە هەوڵبدە بەلایەنی کەمەوە هەفتەی سێ جار یەکێك لەم وەرزشانە ئەنجام بدەیت ڕۆیشتن بەپێ، مەلەکردن، ڕاکردن، سواربوونی پاسکیل...هتد. بەتایبەتیش وەرزشکردن بۆ ئەو کەسانەی کە خەمۆکییان هەیە زۆر بەسوودە و لە ئێستادا هەندێك لەپسپۆڕان شانبەشانی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە خەمۆکی نەخۆشەکانیان ئامۆژگاری دەکەن کە وەرزش بکەن، چونکە یارمەتی دەردانی هەندێك ماددەی کیمیایی دەدات کە مەزاجی مرۆڤ باش دەکەن و لەڕووی جەستەیی و تەندروستیشەوە کاریگەری پۆزەتیڤی دەبێت و وادەکات نەخۆش زیاتر متمانەی بەخۆی بێت.

دواجار دەشێت سیستمی خۆراکیمان کاریگەری هەبێت بۆسەر باری مەزاجی و خواردنی میوە و سەوزە بەگشتی کاریگەریی باشی دەبێت و کەموکوڕی لەهەندێك ڕەگەزی خۆراکی وەك ڤیتامینەکان دەشێت ببێتەهۆی هەستکردن بەخەمۆکی و لەتوێژینەوەیەکی بەرفراوانیشدا کە3204 کەسی گرتەوە لەفنلەندا توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت خواردنی ماسی کاریگەری هەیە لەسەر هێورکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی، بەڵام تا ئێستا نەگەیشتوونەتە دەرئەنجامی کۆتایی و ناتوانن بانگەشەی ئەوە بکەن کە خواردنی ماسی ڕێ دەگرێت لەتووشبوون بەخەمۆکی.

سەرچاوەکان

1. المعجم الموسوعي في العلم النفس، نوربير سيلامي، ت: وجيه أسعد وزارة الثقافة، دمشق، ط1/2000
2. موسوعة عالم علم النفس، د. عبدالمنعم الحنفي، رقم7، دار نوبليس، بيروت، ط/1 2005
3. دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الآضطرابات النفسية، روبرت ليهي، ت: د.جمعة سيد و د.محمد نجيب، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع، قاهرة، ط1/2006
4. النفس، انفعالاتها و امراضها و علاجها، د. علي كمال، دار الوسط، بغداد، ط2/1983
5. معجم العلوم النفسية، د.فاخر عاقل، شعاع للنشر والعلوم، حلب، ط1/2003
6. المعجم النفسي الطبي، ارثر أس. ريبر و ايملي ريبر، ت: د.عبدالعلي الجسماني و د. عمار الجسماني، دار العربية للعلوم ناشرون، بيروت، ط1/2008
7. موسوعة شرح المصطلحات النفسية، د. لطفي الشربيني، دار النهضة العربية، بيروت، ط1/2001

لووت ئەندامێکی سێکسییە
د. فەوزیە دریع

ئەگەر ئەو پەندە راست بێت کە دەڵێت: هەرکەسێك خەڵك بەپێی سروشتی خۆی دەبینێت، ئەوا دەشێت ئێمەش بڵێین هەرکەسێك خەڵك بەپێی زانیارییەکانی خۆی دەبینێت.

سروشتی خۆرسکی مرۆڤایەتی بەمشێوەیەیە، خاڵی بایەخ پێدان چاوو ئەقڵ وتام وچێژو ئەو شوێنانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ خۆی ئارەزوویان دەکات، لەبەرئەوە سروشتییە خاڵی بەیەکگەیشتنی ژیانی سێکسی لەگەڵ هەموو شتێکدا بدۆزینەوە.

هاورێیەکەم هەر بۆ گاڵتەو تەحدا کردنی ئەم مەسەلەیە لەگەڵ مندا جارێك لێی پرسیم وتی: درێژیم سەدو شەست سانتیمەترە وکێشم حەفتا کیلۆگرامە، کەواتە رووبەری سێکس لەمندا چەندە؟

وەڵامەکەی من بەوپەڕی سادەییەوە بەمشێوەیە بوو: رووبەری سێکس لەتۆدا رووبەری کێش و درێژی وبوون و بیرکردنەوەو ...هتد واتە هەموو خاڵێکی جەستە و دەروونتە.

بەڵێ سێکس لەمرۆڤدا تەنیا لەسەر کۆئەندامێکی سێکسی بچووك کورت نەبۆتەوە، تەواوی مرۆڤ کۆئەندامێکی سێکسییە، هەر خانەیەکی زیندوو لەجەستەماندا پەیوەندی بەسێکسەوە هەیە، بێگومان ئەوە تەنیا پەیوەندییەکی فسیۆلۆژی تاك جەمسەر نییە بۆ خانەکانمان، پەروەردگار هەر خانەیەکی خوڵقاندووە تاملیۆنەها فرمان لەهەموو کاتەکاندا ئەنجام بدات، ئێمەی مرۆڤ گشتێکی تێرو تەواوین: گۆشت، خوێن، کارەبا، موگناتیس، رۆح، ئەقڵ، جەستەو زۆری دیکە لەوردکاری جەستەمان، ئێمە بونیادێکی ئاڵۆزین، بەڵام هەڵەیە بروا بەسیستمی جیاکردنەوەو بەش بەشیی لەجەستەماندا بێنین، هەموو خانەیەك پەیوەندی بەخانەیەکی دیکەوە هەیە، هەر ئەندامێك پەیوەندی بەئەندامێکی دیکەوە هەیە، هەموو فەرمانەکان لەجەستەماندا لەگەڵ فرمانی دیکە بەیەکدا چوون، ئێمە برێکی تێروتەواو وپەیوەستین بەیەکەوە، دەڵێن ئەگەر ئەندامێك تووشی ئازار بوو هەموو ئەندامەکانی دیکە بەشەونخوونی و تا لێهاتن پشتیوانی لێدەکەن.

هەروەها ئێمە جەستەیەکی جیاکراوە نین لەرۆح، هەر خانەیەك تیایماندا هەست و ئەقل و یادەوەری خۆی هەیە، لەمبارەیەوە کتێبێکم هەیە لەقۆناغی تەواو بووندایە.

بابگەڕێینەوە لای ئەوەی هاورێکەم دەستی پێکرد، دەڵێم هەموو بەشێك تیایماندا پەیوەندی بەهەستکردنی سێکسی و بڕیاری سێکسی لای خۆمانەوە هەیە.

پێنج هەستەکە هەموویان ئامرازی سەرەکین لەدروست بوونی هەستکردنی سێکسی، ئەگەر بروا بەوە بێنین کە سێکس پێنج هەستە ئەوا هەستی بۆنکردن لەرێی ئامرازی سەرەکی بۆن کردنەوە کە لووتە، یەکەمیانە، بەڵام پەیوەندی نێوان لووت و سێکس رەهەندی دیکەی هەیەوتەنیا مەسەلەکە بۆن یان هەناسەدان نییە.

مرۆڤ دەتوانێت بێ هەستی بەرکەوتن، بێ هەستی تامکردن، بێ هەستی بینین و بێ هەستی بیستن بەزیندوویی بمێنێتەوە، بەڵام تەنیا بۆ چەند دەقیقەیەك بێ هەناسەدان دەژی. ژیان بەهەناسەدان دەست پێدەکات و بەکۆتایی هەناسەدانیش کۆتایی دێت. ئێمە رۆژانە نزیکەی بیست و سێ هەزار هەناسە دەدەین و هەر هەناسەیەك نزیکەی پێنچ چرکەیە (دووچرکە هەناسە وەرگرتن و سێیانی هەناسەدانەوە).

ئەو هەوایەی کە دەچێتە ناو سییەکانەوە پەیام دەربارەی ناسنامەی خۆی بۆ مێشك دەبات، ئەو هەوایەی لەرێی لووتمانەوە دێتە ناوەوە بەنزیکی تەنیا ئۆکسجین نییە بۆمانەوە بەڵکو کۆمەڵێك بۆن لەگەڵ ئۆکسجیندا هەڵگیراون، لەنێو ئەو بۆنانەدا زۆر بۆنیان پەیوەندیان بەغەریزەی سێکسییەوە هەیە.

بۆن هەیە پەیوەندی خۆرسکی راستەوخۆی لەگەڵ سێکسدا هەیە وەك فیرومون pheromone. فیرومون بریتییە لەعەتری خۆرسکی سێکسی هەروەها بۆنەکانی جەستە پێمان دەڵێن کەسی بەرامبەرمان لەرووی سۆزداری یان سێکسی ئێمەی دەوێت یان نا، یان ئێمە لەرووی سۆزداری یان سێکسی ئەومان دەوێت یان نا، بەشێکی هەڵگیراو لەناو یادەوەری بۆنکردنماندا هەیە هانی سێکس دەدات.

هەروەها رۆژانە چەندەها جۆر بۆنی دەستکرد دروست دەکرێت بۆئەوەی ئارەزووی سێکسی بوروژێنێت یان شکستی پێ بێنێت وەك عەتر و ئەو ماددانەی دیکە کە دروست دەکرێت و ئێستا لەناو لیستی ئەو ماددانانەن کە گۆی زەوی پیس دەکەن.

کەواتە لووتمان، ئەو بەشە پچووکە دەرەکییەی بۆن هەڵدەمژێت و بەهۆیەوە هەناسە دەدەین، ئەو بۆنانەش هەڵدەمژێت کە پەیوەندییان بەسێکسەوە هەیە.

بۆن و بۆن کردن لەهەستەکانی دیکە جیاوازە و پێویستی بەلێکدانەوە نییە لەلایەن مێشکەوە، بەڵکو پەرچەکردارێکی سۆزداری خێرا روودەدات. بەشی تایبەت بەلووت لەمێشکدا بریتییە لەسیستمی گەینگە لەمێشکدا ئەم بەشە هیچ پەیوەندی بەزمان ولۆژیکەوە نییە بەڵکو پەیوەندی بەسۆزو یادگاری و

ئارەزووەکانەوە هەیە، لەبەرئەوە هەر لەگەڵ بۆنێك دەکەیت بەدوایدا ئەو یادگارییانە دێنەوە یادت کە پەیوەندیان پێوەیەتی، یادەوەری بۆنکردن لەگەڵ هەر هەناسە وەرگرتنێکدا زانیاری وەردەگرێت واتە یادگاری هەڵدەگرێت و ئەمە هەر لەلەدایکبوونمانەوە دەست پێدەکات.

بەشێوەیەکی گشتی ئێمە بەمەبەست بۆن ناکەین تا ئەو بۆنە بێتەوە یادمان و مەسەلەکە بەشێوەیەکی خۆبەخۆ ڕوودەدات، هەرچەندە لەماوەی ژیانی پیشەیی و ژیانی خۆمدا بینومە دەشێت بتوانین بەمەبەست بۆنێك هەڵمژین بەمەبەستی هێنانەوەی یادگارییەکی دیاریکراو، بەڵام تۆمارکردنی یادگاری بۆنکردن مەسەلەیەکی خۆبەخۆی بەحت-ە.

ئەزموونەکان لەگەڵ یادگاری بۆندا وەك بەرئەنجامێك یادگاری هەستەکانی دیکەش لەگەڵ خۆیدا دەهێنێتەوە بیری مرۆڤ، چونکە بۆن یادگارییەکی جیانەکراوەیەو یادگاری بینراو وبیستراو بەرکەوتن و...هتد لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت. کەواتە لووتمان بەرپرسە لەخولقاندنی یادگارییەکان بەگشتی وخولقاندنی کارلێکی گشتی لەگەڵ بۆنەکاندا و لەنێو ئەو یادگارییانەدا یادگاری سۆزداری سێکسی وکارلێکی سۆزداری سێکس بەشێوەیەکی تایبەتی لەگەڵ بۆنەکاندا.

یەکەم ماچ یادگارییەکی بۆنە نەك تەنیا تام، وروژاندن یان دورکەوتنەوە لەهاوبەشی ژیان دەشێت بەهۆی لووتەوە بێت کە بۆن دەگوازێتەوە، سێکس دەشێت پەیوەندی هەبێت بەبۆنی شوێن و بۆنی خواردن و بۆنی خۆش یان بۆنی ناخۆشەوە کە بەرێکەوت لەساتی وروژاندندا ئەو بۆنە بەسەر مرۆڤدا هاتووە، لەبەرئەمانە لووت ئەندامێکی سێکسییە بەو بەڵگەیەی لەوانەیە بەرپرس بێت لەشکست پێهێنانی ئارەزووی سێکسی، تەنانەت دەتوانرێت بووترێت لووت ئەندامی ژیانە، چونکە بەهۆی شکستی ئەو ئەندامەوە چێژ وەرگرتن لەزۆرێك لەخۆشییەکانی ژیان و لەسەروویانەوە چێژی خواردن، لەکار دەکەوێت. ڕای زانستی جەخت لەوە دەکات لەسەدا نەوەدی وروژاندنی هەستی مرۆڤ بۆ خواردن بەهۆی بۆنەکەیەوەیەتی، لەتاقیکردنەوەیەکی توێژینەوەییدا کە تەلەفزیۆنیbbcی ئینگلیزی ئەنجامی دابوو، کۆمەڵێك خەڵکی هێنابووکە بەوە ناسرا بوون توانای تام وچێژ کردنیان بۆ خواردن زۆر بەهێز بوو کاتێك هەستی بۆن کردنییان لەکارخستن نەیانتوانی جیاوازی لەنێوان تامی چاو قاوە و شەربەتدا بکەن.

ئەگەر بۆنکردن لەسەدا نەوەدی چێژی خواردن بنوێنێت ئەوا پێم وا نییە لەسێکسدا لەسەدا پەنجا کەمتر بێت. لێکۆڵینەوەی زۆر لەمبارەیەوە بۆیان

دەركەوتووە لەكار كەوتنی هەستی بۆنكردن بۆتەهۆی كەمبوونەوەی ئارەزووی سێكسی لەژنان و پیاواندا تەنانەت لەئاژەڵانیشدا. كێشەكە لێرەدا لەوەدایە ئێمە مەسەلەی بۆنكردن وەك بەرئەنجام وەردەگرین لەبەرئەوە هیچ حیسابێك نە بۆ لووت نە بۆ بۆنكردن ناكەین و بیری لێناكەینەوە تەنیا لەوكاتەدا نەبێت كە لە دەستی دەدەین، پەیوەندی نێوان هەستی بۆنكردن و ئارەزووی سێكسی تەنیا بەند نییە بەبۆنكردنی سێكسی راستەوخۆوە، بەڵكو وروژاندنی مرۆڤ بەهۆی بۆنی خۆشەوە بۆنموونە بۆنی خۆشی خواردنێك دەبێتەهۆی خولقاندنی هەستێكی ژیاندنەوە و روودانی وەڵامدانەوەیەكی پۆزەتیڤانە كە وەك بەرئەنجام كاریش دەكاتە سەر ئارەزووی سێكسی. لەبەرئەوە لەپێناوی ژیانێكی باشدا بەشێوەیەكی گشتی و بۆ بەهێزكردنی هەستی بۆنكردن و لێرەشەوە باش كردنی ژیانی سێكسی بەشێوەیەكی تایبەتی، بەیناوبەین پێویستمان بەچاككردن و راهێنانی توانای هەناسەدانی دروست هەیە، رێگە هەیە بۆ هەناسەدانی دروست و شێوازی بۆنكردنی دروست، لێرەدا هەندێكیان باس دەكەین.

هەناسەدانی دروست دەشێت بەمشێوەیە ئەنجام بدرێت

وا بكە ماسولكەكانی روخسارت حەواوەو لەبارێكی خاوبوونەوەدا بێت، بەهێمنی دەمت دابخە بێئەوەی هیچ پەستانێك یان توندییەك بخەیتە سەرلێوەكانت، سییەكانت پڕ بكە لەهەوا، پاشان قۆڵەكانت بەرزبكەرەوە و بەشێوەیەكی بازنەیی چوار جار بیانسوڕینەرەوە، لیكی ناو دەمت قووت بدەو بەكاوەخۆ لەدەمتەوە هەناسە بدەرە، وا بەباش دەزانرێت رۆژی حەوت جار ئەم راهێنانە دووبارە بكرێتەوە وپاشان تێبینی ئەوجیاوازییە دەكەیت كە لەكارایی هەناسەداندا روودەدات.

سەبارەت بەراهێنانی بۆنكردن و جیاكردنەوەی بۆنەكان، ئەمە مەسەلەیەكی گرنگە نەك تەنیا بۆ هەستی بۆنكردن بەڵكو من پێموایە پێویستە لەسەر هەر چوار هەستەكەی دیكەش جێبەجێ بكرێت، چونكە هەموو هەستەكان پێویستیان بەچاككردنەوەو راهێنان هەیە بۆ زیاد كردنی كاراییان، لەپێناوی بەهێزكردنی توانای جیاكردنەوەی بۆنەكان پێموایە

رۆژێك لەهەفتەدا تايبەت بكرێت ناوی لێ بنێین هەستی بۆنكردن. لەم رۆژەدا بەمەبەست هەندێك ماددەی دياريككراوی جياواز ئامادە بكە، دابنيشەو بەقووڵی بۆنيان بكە هەروەك ئەوەی هەناسەيەكی قووڵ بدەيت، لەناو خۆتدا ئەو هەناسەيە بهێڵەرەوەو بۆماوەی دەقيقەيەك كارلێكی لەگەڵدا بكە، پاشان ماددەی دووەم و دوايی سێيەم و بەمشێوەيە بەردەوام بە، يان لەرۆژانی ئاساييدا لەپرۆگرامی رۆژانەتدا هۆشياربە بەرامبەر ئەو بۆنانەی بەسەرتدا دێن وەك بۆنی سابوون، فنجانێك قاوە، بۆنی شەقام،...هتد.

بەهێزكردنی هەستی بۆنكردن لەرێی بۆنكردنەوە زۆر باشتر دەبێت ئەگەر ئەو ماددانەی بۆنيان دەكەيت جياوازبن، هەر لەبۆنی ماددەكانی شوشتن وەك شوشتنی لەش، جل وبەرگ...هتد تا دەگاتە بۆنی خواردن، بۆنی شوێن، بۆنی لەشی ئەو كەسانەی لەدەورو پشتمانن، ئەگەر لەهەفتەيەكدا تەنيا رۆژێك بەم شێوەيە راهێنان لەسەر بەهێزكردنی توانای بۆنكردن ئەنجام بدەين ئەوا توانای بۆنكردنمان باشتر دەبێت و يادەوەری بۆنكردنيشمان بەهێز دەبێت، خاڵێكی ديكەی گرنگ بەهێزكردنی هەستی بۆنكردن وەك بەرئەنجامێك بۆ بەهێزكردن و هاندانی گشتی مێشك روودەدات و مێشك كارەكانی بەتواناو كاراييەكی زياترەوە ئەنجام دەدات. كەواتە لێرەدا جەخت لەوە دەكەين لووت ئەندامێكی سێكسييە بەو بەڵگەيەی لەكاركەوتنی هەستی بۆنكردن واتە لەكاركەوتنی هەستكردن بەئارەزووی سێكسی ئەگەر بەشێوەيەكی ئەندەكی يان بەشی-يش بێت.

لووت لای تەواوی گەلان بايەخێكی تايبەتی داگيركردوەو لەتەواوی سەردەمەكاندا شێوەی ئەندامی سێكسی لەودا رەنگ دەداتەوە، لووت بەهۆی درێژی وفراوانی كونە لووتەكانەوە و لای زۆر كەس لەشێوەی ئەندامی سێكسيدايە، بۆنموونە تائێستا بروا وايە لووتی درێژ بۆ پياو ئەوە دەگەيێنێت كە چووكێكی درێژی هەيە، لووتی پچووك يان ئەو كەسانەی كونە لووتيان گەورەيە بەنيسبەت ژنەوە بروا وايە شێوەی ئەندامی سێكسی دەنوێنێت، بەڵام بەزانستی سەلمێنراوە ئەم بۆچوونانە لەراستی بەدەرن، ئەوەی تەنيا كەمێك راستی تيادا بێت تيۆری گونجانی ئەندامەكانە، بۆنموونە زوربەی كەسانی قەڵەو هەموو بەشەكانی جەستەيان قەڵەوە، ئەوانەش پەلەكانيان درێژە وا چاوەروان دەكرێت هەموو بەشەكانی ديكەی جەستەيان درێژو باريك بێت.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هيچ راستييەك دەربارەی بوونی ئەم پەيوەندييە لەئارادا نييەو هيچ بەڵگەيەكيش بەدەستەوە نييە، بەڵام تائێستا لووت بەشێكە وەك ئاوێنەی ئەندامی سێكسی مامەڵەی لەگەڵدا دەكرێت.

لێكۆڵينەوەكان جەخت لەوە دەكەن پەيوەنديەك لەنێوان زياد بوونی توانای بۆنكردن يان كەمبوونی توانای بۆنكردن و زۆر دۆخی سێكسيدا هەيە، لووت ئامادە دەبێت بۆ وەرگرتن و بۆنكردنی هەر بۆنێك كاتێك مرۆڤ برسی دەبێت بۆ خواردن يان برسی دەبێت بۆ كاری سێكسی.

لێكۆڵينەوە هەيە كە دەچێتەوە سەر قوتابخانەی دەروونشيكاری بۆيان دەركەوتووە ئەو كەسانەی هەستی بۆنكردنيان لاوازە بەدەست شكستی و بێبەش بوونی سێكسيشەوە دەناڵێنن. هەروەها دەركەوتووە كاتێك مرۆڤ لەرووی سێكسييەوە دەوروژێت و درك بەوە دەكات رێگە پێدراو نييە لەبەرهەر هۆكارێكی گشتی كۆمەڵايەتی بێت يان ئايينی يان ئەخلاقی بێت بەشێوەيەكی بێ ئاگايانە لووتی دادەخات ولەدەمەوە هەناسە دەدات.

زۆر كەسيش لەحاڵەتی وروژاندنی تونددا لەوانەيە تووشی هەڵامەتێكی نەستی يان نا ئاگاييانە ببن لەبەرئەوەی دەيانەوێت رێگە لەو هەستە وروژێنەرە تابۆيە بگرن. هەروەها دەركەوتووە پەيوەندييەك لەنێوان قەبارەی لووت و دۆخە سێكسييەكاندا هەيە، قەبارەی لووت گەورە دەبێت لەگەڵ روودانی گۆرانكاری هەندێك گۆرانكاری سێكسيدا.

قەبارەی لووتی ژن لەگەڵ سوری مانگانە و دووگيانی و ئارەزووی سێكسيدا گەورە دەبێت، هەروەها جۆرێك لەهەڵئاوسان لەناو لووتدا روودەدات كاتێك ژن ئارەزووی پيتێن دەكات.

بەتايبەتی لەژندا هەڵئاوسانی ناوپۆشە ئيسفنجيەكان لەماددەدا لەيەك دەچن ئەگەر لەقەبارەدا جياوازيش بن، مەبەستمان لەماددەی ئيسفنجی ناو زێ و ناولووتە. بێگومان لەماوەی نەرزەبووندا هەرزەكاران بەكچ و بەكورەو دەناڵێنن بەدەست گەورەبوونی لووتيانەوە كە هاوكاتە لەگەڵ گەورەبوونی كۆئەندامە سێكسييەكان كاتێك پێدەگەن.

هەندێك حاڵەت تۆمار كراوە لەو ژنانەدا كە بەشێوەيەكی رۆتينی سوری مانگانەيان روونادات تووشی خوێنبەربوونی لووت دەبن وبەم حاڵەتە دەڵێن سوری مانگانەی قەرەبووكراوە، لەحاڵەتی خوێنبەربوونی زۆريشدا، بەهۆی كێشەكانی سوری مانگانە يان ماكەكانی دوای منداڵبوون لەهەندێك لەژناندا خوێنبەربوونی لووتيش

روودەدات و ئەمــەش حاڵەتێکــی دەروونییەو لووت هاوســۆزی دەکات لەگەڵ کۆئەندامی سێکسیدا.

دابوونەریتەکانــی لای گــەلان پەیوەندی نێوان لــووت وکۆئەندامی سێکســی دەخولقێنن، وەك سمینی لووتی ئەو ژنەی کە هاوسەرێتی دەکات لەدابونەریتەکانی هندییەکاندا ڕەمزە بۆئەوەی کچێنی ئەو ژنە ســمێنراوەو هاوسەرێتی کردووە، بەمشێوەیە لووت بەکاردێت تا هەواڵی دۆخی کۆئەندامی سێکسی بگەیەنێت.

لەو دیاردانــەی لەســایکۆلۆژیدا جەختــی لێکراوە دیــاردەی پژمینی ئۆرگازمــە، هەندێــك لەژنــان کاتێك بەئۆرگــازم دەگەن بەتوندی دەپژمن، لووتی ئەو ژنە ئــەوە رادەگەیێنێت کە گەیشتووە بەئۆرگازم تەنانەت ئەگەر لەرووی فسیۆلۆژیشەوە ئەو ژنە هەستی بەئۆرگازم نەکردبێت.

بۆن ئارەزوو بزوێنە

لووت ئەندامێکی سێکســیە و بۆن ئامرازێکی ئارەزوو بزوێنە، بۆ بڕواهێنان بەم دووهقیقەتە پێویستمان بەقەناعەت پێکردن نییــە، یــان بەلێکۆڵینەوەو شیکارییەکان، هەرزوو ئەم مەسەلانە بەشێوەیەکی خۆرسك درك پێدەکەین لەسۆنگەی دینامییکیەتێکی ساکارەوە کە مرۆڤ لەگــەڵ هەموو هاوواتاکانی ژیانیدا جێبەجێی دەکات، کە ئەمەیە: رازیبوون بەهەر شتێك کە چێژمان پێ دەبەخشــێت و دورکەوتنــەوە لەهەر شتێك کە ئازارمان دەدات.

کارلێك کردن لەگەڵ بۆندا لەشێوەی رازیبوون ودورکەوتنەوە، هەڵوێستمان بەرامبەر زۆر مەســەلەو لایەن لەژیان وپەیوەندییەکانمــان دیــاری دەکات ولەوانە بەشــێوەیەکی تایبەتی ژیانی سێکسی و سۆزداریمان.

ژن وپیــاو لەبــەر زۆر هــۆکار سەرنجی یەکتری رادەکێشن، هەستی خۆشەویستی وشــەهوەت هەستێکن لەگەڵ سادەیی کارلێك کردن لەگەڵیاندا هەســتی ئاڵــۆزو ئاوێتەن لــەرووی هۆکارەوە، ساویلکەییە بڕوا بەوە بێنین کە توانای شیکردنەوەی تەواومان هەیە بۆ هۆکاری ئــەو پەیوەندییە، چونکە مرۆڤ پوختەیەکــی ئاڵۆزی کۆمەڵێك مەســەلەیە وەك ئەزموونەکانــی، پێداویســتییەکانی، قۆناغی منداڵی، باروودۆخی ، ئامادەباشــی بۆماوەیی و کۆمەڵێــك مەســەلەی دیکــە کــە دەبنەهۆی دروستکردنی پێکهاتەیەکی تایبەت بەهەر مرۆڤێك کــە لەرێیەوە هــۆکاری رازیبــوون بەورووژاندنــی لەلایەن بوونەوەرێکی دیکەوە، دیاری دەکرێت.

ئــەوەی دەتوانــین پێداگــری لەســەربکەین ئەوەیــە بــۆن رۆڵی لەچیرۆکی ئەم رازیبوون بوون وقبووڵ کــردن و وروژاندن وبڕیــاری کارلێك کردنەدا هەیە تەنانەت بێ بڕیاردانیش، هەر تەنیــا ملکەچ بوون بــۆ مرۆڤێك بەهۆی پاڵنەرێکی ناوەکییەوە.

بەهــۆی سروشــتی کارەکەمەوە گەیشتوومەتە ئەو دەرئەنجامەی لەگەڵ هەســتی خۆشەویســتی و ئارەزووی سێکسیدا خەڵك لەبەر زۆر هۆکارو هۆی سەیرو ســەمەرە هاوسەرێتی دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا لەم رۆژگارەی ئێمەدا چاوپێکەوتــن و ئینتەرنێت وگفتوگۆ هەیە، لەوانەشــە نامەگۆڕینەوە رێگە بۆ چاوپێکەوتن و پەیوەندی بەســتن خۆش بکات وچەندەهــا رێگای دیکە هەن دەبنەهۆی ئەوەی خەڵك بکەونە خۆشەویســتیەوە وەك گوێگرتــن لەدەنگی کەسێك وەك دەڵێن: هەندێجار گوێ لەپێش چاودا عاشق دەبێت. وەك چــۆن ئەمانە هەیە بڕیــاری لووتیش هەیە یــان لووتیــش بڕیــاری خۆی دەدات، بۆن وات لێــدەکات بکەویتە خۆشەویستیی مرۆڤێکەوە یان بکەوێتە ئارەزووییــەوە، هەموو شــێوەکانی پەیوەنــدی لەنێــوان ژن وپیــاودا پەیوەندی یەکتر ناسین و هاوڕێیەتییە، پەیوەندی خۆشەویستییە، پەیوەندی ئارەزووکردنــە، لەهەمــوو ئەمانەدا یەکەم نیگا و یەکەم ســەرگرتە هەیە. سەرگرتەی یەکەم ســەرگرتەی بۆنە، بۆنموونە ئەگەر مرۆڤ جەستەی بۆنی ناخۆش بوو یان عەترێکی بۆن ناخۆشی بەکار هێنا ئەوا یەکەمین نزیك بوونەوە دورکەوتنەوەیەك دروســت دەکات کە ئەستەمە ئەو کەسەی کە بۆنی دەکات بوار بەخۆی بدات تەنانەت بەخەسڵەتە کەسێتی وئەخلاقی و توانا ئەقڵییەکانی ئەو کەسە ئاشنا بێت، چۆن دەتوانیت بوەســتیت و بیر بکەیتەوە لەکاتێکدا هەناســەت پڕبووە لەو بۆنە ناخۆشەو وەرس بوویت.

بــۆن فاکتــەری ژمــارە یەکــە لەدیاریکردنی ئەگەری دروست بوونی فرســەت یــان نەبوونی فرســەت بۆ دروســت بوونی پەیوەندی سۆزداری لەگەڵ کەسی بەرامبەردا، هەندێك خەڵك بۆنێکیان هەیە هیچ بوارێك ناهێڵێتەوە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی مرۆڤایەتی یــان پەیوەندییەکــی هاوڕێیەتی یان تەنانــەت پەیوەندییەکــی هاوکاریی. ئەمەش هەندێجار دەبێتە مایەی خەم وپەژارە، چونکە لەوانەیە خەســڵەتی کەســێتی و ئــەو خاڵانــەی جێگەی بایەخن لەنێــوان ژن وپیاودا هاوبەش بن، بــەڵام بۆنی یەکێکیــان هۆکاری سەرەکی بێت لەڕوودانی دورکەوتنەوەو بوارنەدان بەیەکتر ناســین. لەهەمان کاتداو بەئاراستە پێچەوانەکەدا هەندێك پەیوەندی کەوتنە ناو خۆشەویســتی هەیەو پەیوەندی هاوســەرێتی هەیە بەهۆی لووتــەوە روویانداوە کە بۆتە

هۆی بزواندنی ئارەزووی مرۆڤ. لەوانەیە ژن و پیاو خۆیان ببیننەوە بوون بەدیلی خۆشەویستی و شەیدابوون بۆ یەکتری بێئەوەی هیچ شتێکی هاوبەش لەنێوانیاندا بێت و پرسیار لەنهێنی ئەو کێشکردن وئارەزووە بۆ یەکتری بکەن. لێرەدا مەسەلەی خۆشەویستی کوێرە دێتە پێشەوە، بێگومان زۆر هۆکار لەسەرنجراکێشانی سەرکێشانە یان بێ جڵەودا ڕۆڵ دەبینێت، بەڵام بۆن یەکێکە لەو هۆکارانە، لەمکاتەدا دەتوانین بڵێین خۆشەویستی کوێرە، چونکە چاوی داخستووە ولووتی کردۆتەوە. لەبەرئەوە ئەگەر هەستت بەبۆنی عەترێکی بەهێز کرد لەکەسێکەوە کە یەکەم جار بوو چاووت پێکەوتبوو ئەوا شایەنی ئەوەیە پرسیار لەخۆت بکەیت دەربارەی بۆنی ئەو کەسە یان بۆنی ئەو شوێنەی کە چاوت کەوتووە لێی بەو کەسە، چونکە لوتت لەتوانایدایە هاوبەشی ژیانت هەڵبژێریت و تێوەت بگلێنێت. هەقیقەتی زانستی جەختلێکراو دەیسەلمێنێت هەر پێنج هەستەکە، هەستی بەرکەوتن، بیستن، بینین، تامکردن بەندن بەلای چەپی دەماخ، هەریەکە لەم هەستانە دەچنە بازنەی ناساندن وشیکارییەوە، چونکە گەینگەدەمارییەکان پەیامەکان لەبەشی لای چەپی مێشک دەگەیەنن ولەوێ لەبەشێکدا پەیامەکە شیکار دەکرێت و هاندەدرێت. تەنیا هەستی بۆنکردن پەیوەندی بەلای ڕاستی مێشکەوە هەیە کە ناوچەی داهێنان و هەست وسۆزەکانە. کەواتە خۆشەویستی کوێر نییە، تەنیا لەوکاتەدا نەبێت ئەگەر قەناعەت بەخۆمان بێنین کە هەستی بۆنکردن توانای هەیە بۆ لەکار خستنی هەستەکانی دیکە و کوێرکردنی چاو ورد بوونەوەو بیرکردنەوەو تەنیا تەسلیم بوون بەبۆن.

کاتێک مرۆڤ بەهۆی بۆنەوە دەکەوێتە خۆشەویستی کەسێکەوە ئەمە مەسەلەیەکە بەسادەیی شیکردنەوەی کارێکی قورسە هەروەها ئەگەر بۆنێك هەبێت تەنانەت ئەگەر بۆنەکە خۆشیش بێت ڕێگە لەخۆت بگریت بکەویتە ناو خۆشەویستی ئەو کەسەوە یان وروژاندنی سێکسیت بەرامبەر ئەو کەسە بکوژێت و ڕێگری لێ بکەیت، شیکردنەوەی ئەم مەسەلەیەش هەر قورسە.

لەماوەی کارکردنمدا وەك چارەسەرکارێکی دەروونی کاتێك کەسێك پێم دەڵێت لەکەسێك دوردەکەوێتەوە یان ناتوانێت جڵەوی شەهوەتی بۆ مرۆڤێك بگرێت وبەدۆشداماوی پێم دەڵێت: بەپێی لۆژیك دەزانم ئەوەی کە ڕوودەدات ڕاست نییە. لەم حاڵەتانەدا نازانم بۆچی هەمیشە دەڵێم با لەنەستدا بۆ چارەسەری کێشەکە بگەڕێین.

پرکێشیمان یان پێچەوانەکەی بەرامبەر کەسێك و ئارەزووەکانمان بەهۆی کەڵەکە بوونەوەیە لەنەستدا، ئەم چیرۆکە یەکێکە لەم نموونانە: یەکێك لەنەخۆشەکانم کە پیاوە دەڵێت: دەزانم ئەو خۆشی دەوێم و منیش خۆشم دەوێت، زۆر خاڵی هاوبەش لەنێوانماندایە، بەدەر لەوکەسی دیکە لەدەوروبەرم نابینم کە بۆ من شیاوبێت و لەگەڵمدا بگونجێت، بەڵام شتێکی تیادایە وام لێدەکات نەتوانم ئەوە بێنمە بەرچاوی خۆم کە لەگەڵیدا لەسەر یەك جێگا بخەوم.

ئەو کچەش کە پەیوەندی لەگەڵدا هەبوو داوای لێکردبووم کە قسە لەگەڵ ئەو پیاوەدا بکەم کە دەیویست هاوسەرێتی لەگەڵدا بکات، پیاوەکەش چەند جارێك هەمان شتی بۆ ژنەکە دووبارە کردبۆوە کە خۆشی دەوێت وشیاوە بۆی، بەڵام ناتوانێت بیهێنێتە بەرچاوی خۆی لەسەریەك جێگا پێکەوەبن. چۆن دەکرێت قەناعەت بەژنێك بکرێت کە ئەو پیاوەی خۆشی دەوێت و ئەویش ئەمی خۆش دەوێت پێی بڵێت تۆ گونجاوترین ژنی بۆمن، بەڵام لەبەر هۆکارێکی نادیار ناتوانم بیهێنمە خەیاڵی خۆمەوە کە وەك هاوسەر لەگەڵتدا بنووم؟

من وەك چارەسەرکارێکی دەروونی لەم جۆرە حاڵەتانەدا دەپرسم: لەڕووی سێکیسیەوە ئەو ژنە چییەتی وا ئەو پیاوە خۆی بێبەش دەکات لێی؟

مەسەلەکە بەو ئاسانییە نییە، چونکە هەرکەیان ئەوی دیکەی خۆش دەوێت تاپلەی ئارەزووکردنی هاوسەرێتی لەگەڵیدا. هەریەکەیان دەیویست وەڵامی ئەو سەرسوڕمانەی دەست بکەوێت و ئەمەش هەروا ئاسان نەبوو، بەڵام هەقیقەت لەناو گێژاوی پرسیارەکەدا خۆی سرییەوە. هۆکاری ئەو حاڵەتە بۆئەوە دەگەڕایەوە ژنەکە عەترێکی عەرەبی بەکار دەهێنا کە دایکی دروستی دەکرد! ئەقڵی شاراوەی پیاوەکەش وروژاندنی سێکسی بەبۆنی دایکی ژنەکە ڕەت دەکردەوە.

پێکەوە دەستمان بەپێکەنین کرد کاتێك هەموو شوشە عەترە عەرەبییەکانی کە دایکی دروستی کردبوو بۆی فڕێی دانە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە وعەتری تازەی بەکار هێناو وای لەپیاوەکە کرد کارلێکی لەگەڵدا بکات بێئەوەی نەستی دایمرکێنێتەوە

مەسەلەی تابۆو شەهوەت مەسەلەیەکە مایەی سەرسامییەو دژبەیەکی تیادایە، بۆچی نا، مرۆڤ خۆی بوونەوەرێکی سەیرو دژ بەیەکە، لەکاتێکدا کە شەهوەتی دادەخات لەبەرئەوەی ئەو بۆنە بەندە بەکەسانێکەوە کە وروژاندنی سێکسی بەرامبەریان تابۆو نەشیاوە

وەك لەنموونـــەی پێشـــوودا، بـــەڵام پێچەوانەی ئەمەش هەیە، واتە هەندێك کەس هەن کەســـانی دیکە سەرنجیان رادەکێشێت لەبەرئەوەی بۆنی دایکی یـــان باوکی دێنێتەوە یـــادی. هەندێك لەکچـــان هـــەن پیاوێك ســـەرنجیان رادەکێشـــێت لەبەرئـــەوەی بۆنی ئەو پیاوە باوکیـــان دێنێتـــەوە یاد، یان تەنانـــەت بۆنی عارەقەکـــەی دێتەوە یادیان، بەڵام بەهۆی تێبینیەکانمانەوە بـــۆم دەرکەوتووە پیاوان لەژنان زیاتر هەستی سێکســـیان دادەمرکێننەوە کاتێك ئەو بۆنە پەیوەندی بەتابۆکانەوە دەبێت بۆنموونە ئەو بۆنانەی کە لەبۆنی دایکەوە نزیکە لەوانەیە هۆکاری ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ هەستکردن بەوروژاندنی سێکســـی زوو واتە قۆناغی منداڵی و رەپبوونی نەستی وکەوتنە ناو بازنەی هەستکردن بەگوناهەوە.

بۆن لەسەرنجراکێشانی سێکسیدا رۆڵێکـــی گرنـــگ دەگێڕێـــت، یەکێك لـــەو لێکۆڵینـــەوە زۆرانەی لەســـەر ئـــەم بابەتە کـــراوە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی لیدزی بەریتانییە جەخت لەوە دەکات لەســـەدا حەفتا و یەکی خەڵك پێیانوایە بۆن رەگەزێکی ســـەرەکییە لەسەرنجراکێشانی سێکسیدا، لەگەڵ رێزمدا بۆ ئەو رێژەیەی ســـەرەوە لەو باوەڕەدام هەقیقەت لەمە گەورەترە.

چەنـــد ســـەرچاوەیەك هەیە بۆن تیایاندا رۆڵی ئارەزوو بزوێنی ســـۆزی سێکسی لەنێوان ژن وپیاودا دەبینێت کە ئەمانەن:

بۆنی خواردن

بڕوا وایە خواردن تەنیا کۆئەندامی هـــەرس دەوروژێنێـــت یـــان کاری تێـــدەکات، بەڵام ئەمـــە بۆچوونێکی ناتەواوە، چونکە یەکەمیان بەشەکانی جەســـتەی مرۆڤ لەیەکتری جیا نین، بەڵکو گشتێکی گونجاو و پەیوەندیدارن

لەگەڵ یەکتریدا. مرۆڤ بارســـتاییەکی بەیەکداچـــووی جیانەکراوەیە لەگەڵ یەکتریدا جەستە پەیوەندی بەرۆحەوە هەیـــەو بـــەدەروون و بەئەقڵـــەوە هەیـــە، دڵ پەیوەندی بەســـییەکان وگەدەو گورچیلەو جگـــەرەوە هەیە. بەمشێوەیە هەموو خانەیەکی پچکۆلە لەجەســـتەماندا پەیوەنـــدی بەهەموو شتێکەوە هەیە، لەبەرئەوە بەلامانەوە ســـەیر نییە کاتێك دەبینین لەنێوان خواردن و سێکســـدا پەیوەندی هەیە، بەڵکو لەهەقیقەتدا پێویستی سێکسی و خواردن دوو غەریـــزەن بەهۆی زۆر هـــۆکارەوە بەتوندی پێکـــەوە گرێ دراون.

لەراســـتیدا بۆنی خۆراك غەریزەی سێکسی دەوروژێنێت وەك بەرئەنجام، چونکە ناوچەی وروژاندنی سێکسی و خۆراکی لەمێشکدا یەکێکە و مرۆڤیش زۆر خۆبەخۆیـــی مامەڵـــە لەگەڵ ئەم پەیوەندییـــەدا دەکات، لەوانەیە ئەو وتەیەی کـــە دەڵێت نزیکترین رێگە بۆ دڵی پیـــاو گەدەیەتی وتەیەك بێت یان ناتەواوی تیادابێت یان بەمەجازی یان بۆ شاردنەوەی مەبەستە سەرەکیەکە لەجیاتی سێکس وشەی دڵ بەکارهاتبێت واتە لەجیاتی درکاندنی ئەو راستییەی کە تێر بوونی گەدەی پیاو رێگەیەکە بۆ خەوتن لەگەڵیدا یان هاندانی پاڵنەری سێکسی تیایدا.

هەندێك بۆنی خواردن دەبێتەهۆی وروژاندنی ئارەزووی سێکســـی، بەڵام هەندێك خواردنی دیکە زیاتر ئەو کارە دەکات، هۆکاری ئەوەش یان بۆ کیمیایی ئەو مادده خۆراکییانە دەگەڕێتەوە کە دەبنەهۆی وروژاندنی هەستی سێکس یان بۆ هـــۆکاری تایبەتی دەگەڕێتەوە کە پەیوەندی بەئەزموونێکی سێکسی خۆش یان ناخۆشەوە هەیە.

یەکێك لەنەخۆشـــەکانم کە پیاوە لەمبارەیەوە ئەمەی بـــۆ باس کردم: ئەوکاتـــە تەمەنم تەنیا دوانزە ســـاڵ بوو ئەو کچەش کە چاوم خســـتبووە سەری دراوسێمان بوو، دایکی هەر کە نانی دەکرد بەشی ئێمەی بەو کچەیدا دەنارد، بۆنی نـــان واتا ئامادە بوونی ئەو، ئەو کچە یەکەمین خۆشەویستی بوو لەژیانمدا، ئەو رۆیشـــت و لەدوای ئەو هەموو ســـاڵە تائێستا بۆنی نانی برژاو سۆزو غەریزەم دەوروژێنێت.

بۆنی فیرومون و بۆنی جەستە

ســـەرەتا پێویســـتە ئاماژەیەکی کورت بەوشـــەی فیرومـــون بدەین کە بریتییە لەو رژێنانەی لەچەند شوێنێکی جەســـتە هەیـــەو لەرێـــی ئارەقەوە بەشێوەیەکی تایبەت یان بەرکەوتنەوە دەگوێزرێتەوە، فیرومون وشـــەیەکی گریکیـــە و واتە هەڵگـــری وروژێنەر و بەرپرسە لەوروژاندنی سێکسی لەمرۆڤ و ئاژەڵـــدا و رۆڵـــی ســـەرەکی هەیە لەهاندانی ئاژەڵ بۆ زاوزێ کردن.

فیرومون بەتەنیا بۆنێکی تایبەتی جەستەیی نییە و لەگەڵ ئەستدا مامەڵە دەکات وغەریزەی زاوزێ دەبزوێنێت، بۆن بریتییـــە لەبۆنی ئارەق یان تامی ناو دەم، بەڵام مرۆڤ لەســـەر ئاستی بەئاگایـــی لەگـــەڵ بۆنی جەســـتەدا کارلێـــك دەکات هەروەهـــا ئـــاژەڵ و رووەکیش هەروایـــە. فیرومون لەرێی بۆنـــەوە هەڵدەگیرێـــت و رۆڵی خۆی دەبینێت، بەڵام لەوانەیە ئەو بۆنەی کە فیرومۆنەکەی هەڵگرتووە خۆی بەتەنیا سەرچاوەی وروژاندن وسەرنجراکێشان بێـــت، هەرچەندە لەحاڵەتـــی کارلێك کردندا ئەستەمە ئەو دووانە لەیەکتری جیابکرێنەوە، مرۆڤ هەروەها ئاژەڵ و رووکیش لەجەستەیانەوە بۆن دەنێرین یـــان دەردەکەن ئەو بۆنە گوزارشـــت دەکات لەپێویستی ئەو بوونەوەرە بۆ پیتاندن، بەڵام لەمرۆڤدا جیاوازی هەیە کە ئەویش بوونی ئارەزووی سێکسییە و تەنیـــا پەیوەنـــدی نییە بـــەزاوزێ و زۆربوونـــەوە، چونکـــە ئـــارەزووی جووتبوون لەوانەیە تەنیا ئارەزوو بێت بۆ جووتبـــوون و لەهەندێـــك حاڵەتی دیاریکراویشـــدا دەشـــێت ئارەزووی جووتبوون بۆ دەربرینی پێوستی مرۆڤ بێت بـــۆ خۆبەتاڵکردنـــەوە لەهەندێك حاڵەتی وەك هەســـتکردن بەتوورەیی یان شکستی یان هیلاکی.

هەمـــوو ئەمانـــە دەشـــێت پاڵ بەمرۆڤەوە بنێن بۆ ئەنجامدانی کاری سێکســـی، بەڵام ئارەزوو شـــەهوەت بێگومان بەپلەی یەکـــەم دێت، بۆنی جەستە لەنزیکەوەو لەکاتی بەرکەوتن و لەدوریشـــەوە ئارەزووی سێکســـی دەوروژێنێت، هەروەك پێشتر باسمان کـــرد فیرومـــون لەرێـــی ماچکـــردن وباوەشـــکردن و بەیەکەوە نووسانەوە دەگوێزرێتـــەوە، چونکـــە لەناو لیك وســـەرزمان و ســـەر لێو هەیە، بەڵکو ســـەیر لەوەدایـــە لەهەندێـــك زماندا مـــاچ واتـــە بۆنکـــردن بۆنموونە وەك لەزمانی هندی و ســـیبیریدا و لەبورما و لەخۆرئـــاوای ئەفەریقاش، بەڵام بۆن لەرێـــی بۆنکردنەوە لـــەدوورەوە بێت یـــان لەنزیکەوە ئارەزووی سێکســـی دەوروژێنێت، بۆنی جەســـتە بەگشتی و ئەو ئارەقەی بەســـەر پێســـتەوەیە بەهەموو کونیلەکانییـــەوە ئارەزووی سێکســـی دەوروژێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشـــدا بۆنی دیکەش وەردەگرێت وهەڵیدەمژێـــت، بـــۆن لەکونیلـــە زۆرەکانەوە بۆ رووبـــەری زۆر گەورە دەنێرێت.

هەندێك کەس لەرووی سێکسیەوە بەبۆنی ئارەقی جەســـتە دەوروژێت، ناپلیۆن بوناپرت-ی سەرۆکی فەرەنسی بەئارەقی جەستە دەورژاو لەنامە بەناو بانگەکەیدا بۆ جۆزفین-ی خۆشەویستی

دەڵێت: سبەی شەو دەگەمە پاریس، خۆت مەشۆ. ئەم نامەیە کە جۆزفین خۆی لەمەبەستی ناوەڕۆکەکەی تێدەگەیشت ئەوەی گەیاندووە کە چەند ڕۆژێك بەر لەهاتنەوەی ناپلیۆن خۆی نەشوات، لەو نهێنیانەی کە مێژوو ئاشکرایان دەکات ناپلیۆن پۆناپرت کاتێك لەپشووی شەڕەکاندا دەبوو، فەرمانی بەجۆزفین دەدا بۆماوەی زیاتر لەدوو هەفتە خۆی نەشوات، بەڵام جۆزفین عەترێکی ژنانەی بەناوی ڤایولیت بەکاردەهێناو لەوانەیە تێکەڵ بوونی ئارەقەکەی لەگەڵ ئەو عەترەدا ئەوهاوکێشە کیمیاییە ئارەزووبزوێنەی بۆ ناپلیۆن دروست کردبێت بێئەوەی ناپلیۆن بەمە بزانێت. هەندێك کەس کە تەنیا بۆنی هەندێك بەشی دیاریکراو پەسەند دەکەن، بەناوبانگترین ئەو بەشانەی جەستە کە ئارەزووی سێکس دەوروژێنن بنباڵە، لەغینیای نوێ وا دەردەکەوێت ئەو قەناعەتە باو بێت کە بۆنی بنباڵ کاریگەری لەسەر پەیوەندی هەبێت کاتێك کەسێك ماڵئاوایی لەهاوڕێکەی دەکات دەستی دەبات بۆ بنباڵی و پاشان دەستی دەکێشێتەوەو دەیخاتە بنباڵی خۆی، ئەمەش لەو سۆنگەیەوە کە تێکەڵاو بوونی بۆنی بنباڵ پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان بەهێز دەکات و ئاماژەیەکیشە بۆ یارمەتیدان و پشتگیری کردن لەیەکتری.

مرۆڤ لەگەڵ بۆنی بنباڵدا بەشێوەیەکی نەستی یان بێئاگا مامەڵە دەکات، لەهەستیشدا هەندێك لەپیاوان ئەوە دەدرکێنن کە بەبۆنی بنباڵ دەوروژێن و داوا لەژنەکانیان دەکەن بۆماوەیەك خۆیان نەشۆن تا ئەو بۆنە وروژێنەرەی ئارەقی بنباڵیان بکەن. هەروەها هەندێك کرداری نەستی هەیە کە مرۆڤ بێئاگا دەیانکات تا وروژاندنی سێکسی لەڕێی بۆنی بنباڵەوە ڕوودات، ڕژێنەکانی فیرومون بەژمارەیەکی زۆر لەژێر بنباڵدا هەن و بەموو داپۆشراون و دوورن لەدەستەوە، بەڵام بەبەرزکردنەوەی قۆڵ ئەو ڕژێنانە دەکرێنەوە وبۆن دەردەدەن، لەوانەیە ئەمە یەکێك بێت لەهۆکارەکانی بەرزکردنەوەی دەست لەکاتی باوەشکردن بەیەکتریدا، هەروەها دەبینین ژن کاتێك لەڕووی سێکسیەوە دەوروژێت یان لەکاتی جووت بووندا دەستەکانی بەرزدەکاتەوە هەروەك بڵێی دەیەوێت بۆنی بنباڵی دەربچێت و وروژاندن ڕوودات.

مرۆڤ لەوانەیە تەنیا بوونەوەرێت کە ڕووبەڕوو سێکس دەکات و بەهۆی ئەم دۆخەوە لووتی لەبنباڵە نزیك دەبێت و زۆرجار دەستەکانی کراوە دەبن بۆ دەرکردنی بۆن و زیاد بوونی وروژاندنی سێکسی. هەندێك لەڕێی بۆنکردنەوە بەلووت دەوروژێن، هەندێك گەلانی عەرەبی، ئەسکیمۆیی و ئەفەریقی هەن لووتی یەکتری دەخورێنن لەکاتی سڵاوکردن لەیەکتری، بەڵام ڕایەك هەیە پێیوایە ئەم کردارە سڵاوکردنی بۆنەکانە لەگەڵ یەکتری ئەگەر مەبەست لێی وروژاندنی سێکسی نەبێت، بەڵام هەندێك ژنان وپیاوان هەن بەبۆنکردن یان دەست لێدان یان لووت خشاندن لەیەکتری دەوروژێن لەڕووی سێکسییەوە.

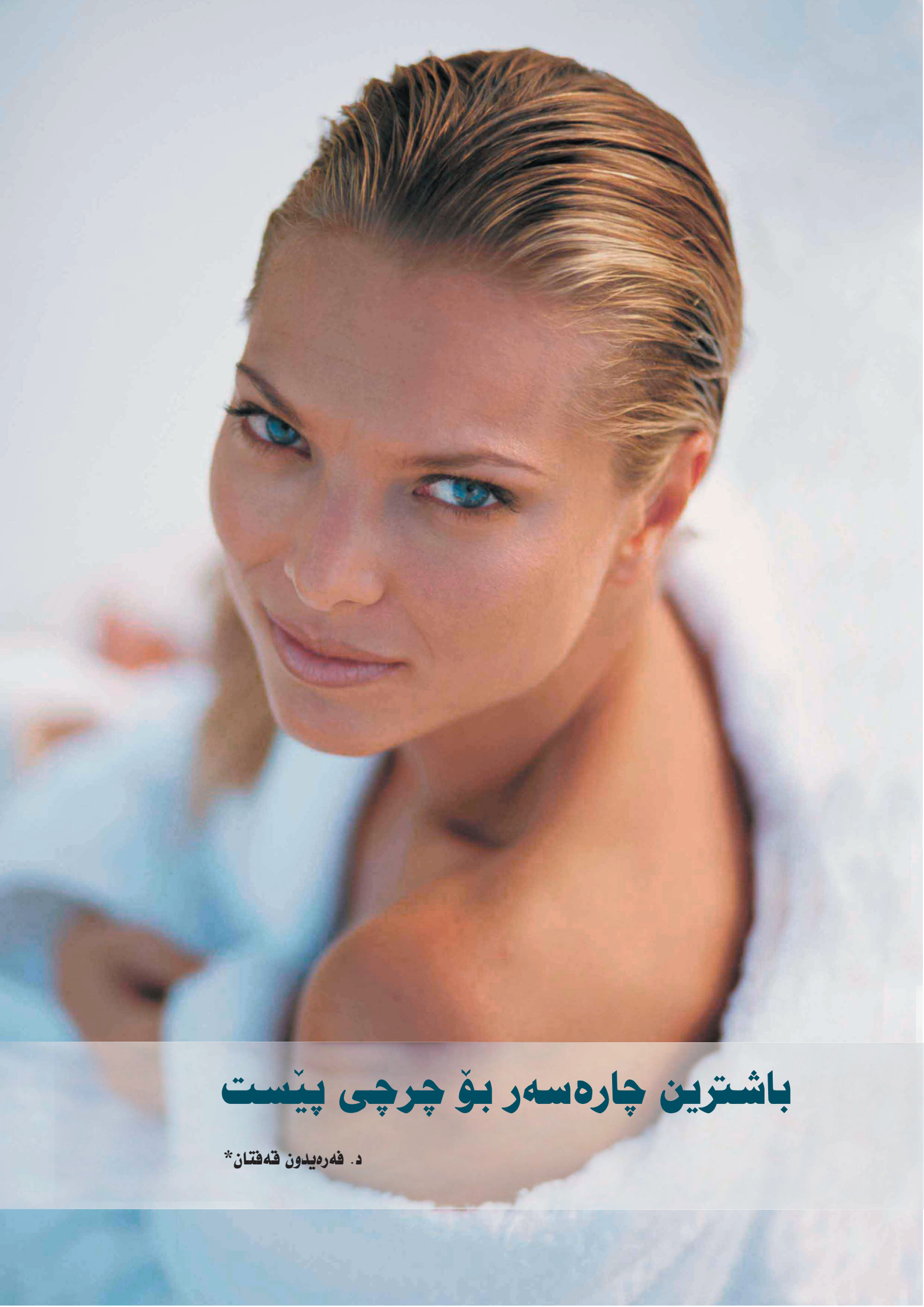
بەڵام بۆنی ئەندامەکانی زاوزێ بەرەگەزی سەرەکی دادەنرێت لەوروژاندنی سێکسیدا وەك بۆنی زێ و بۆنی چووك وگونەکان لەزێی ژندا هەندێك دەردراوهەن کە بۆنیان لێدێت ولەگەڵیدا ڕێژەیەکی زۆر لەدەردراوی ڕژێنەکانی فیرومون هەیە کە وروژاندن دروست دەکات، ژنانی ئەفەریقا بەشێوەیەکی خۆڕسك بەشێك لەم ماددەیە دەبەن و دەیدەن لەپشتی گوێیان تا لەڕووی سێکسییەوە پیاوی پێ بوروژێنن، بەڵام لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا ڕێژەیەکی زۆری هاوسەرەکان هەردووکیان بۆنی یەکتری دەکەن یان یەکێکیان کە ئەو وروژاندنەی بەلاوە پەسەند دەبێت بۆنی ئەو بەشانەی جەستە دەکات یان دەیلێسێتەوە تا ئارەزووی سێکسی بوروژێنێت و ئەمە لەژن و پیاودا وەك یەك هەیە.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا دەربارەی کارایی بۆنی کۆئەندامی سێکسی پیاو لەوروژاندنی ئارەزووی سێکسی ژن، ماددەیەك کە هەمان ئەو بۆنەی لێ هاتووە پرژێنراوە بەسەر تەلەفۆندا و دواتر ئەو ژنانەی تەلەفونیان بەو تەلەفونە کردووە ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە ئارەزووی سێکسیان وروژاوە.

بۆنی ناو دەمیش ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت لەوروژاندنی سێکسیدا، وەك وتیشمان گرنگی ماچ بەشێکی گەورەی کارایی لەوروژاندندا بۆ مەسەلەی بۆن کردن بەهەناسە و تامی ناو دەم دەگەڕێتەوە بەهۆی بوونی ڕژێنەکانی فیرومون لەسەر لێو و زمان. بڕواوایە بەشێوەیەکی خۆڕسك بۆنی دەمی ژن لەکاتی ماوەی سوڕی مانگانەدا خۆش نییە هەروەك بڵێی ئاماژەیەکی خۆڕسك بێت بۆئەوەی کە پێکەوەنووسان لەوکاتەدا بێ سوودەو سێکس ناکرێت. جیاوازی لەنێوان مرۆڤەکاندا هەیە دەربارەی بۆن و هەر کەسە بۆنی شوێنێك پەسەند دەکات یان بۆنی شوێنێك زیاتر دەیوروژێنێت، هەندێك بەئارەقەی پشتی گوێ و هەندێك بەئارەقەی پێستی سەر وهەندێکی دیکە بەبۆنی پێ و...هتد دەوروژێت.

سەرچاوە

الرائحة والجنس، د. فوزية الدريع

منشورات الجمل، ط1 ، 2008

باشترین چارەسەر بۆ چرچی پێست

د. فەرەیدون قەفتان*

توێکڵپێکردن یان تەقشیری پێست Chemical Peels یان پێست پییل بەماددەی کیمیاویی بۆ جوانکاریی رووی پێست رێگایەکە بۆ جوانکاریی و لابردنی نەخۆشیی رووکەشی پێست. بۆئەوەی توێکڵپێکردنی پێست سەرکەوتوو بێت دەبێت بزانرێت بۆ کێ پێویستەو بۆ کێ پێویست نییەو ئاستی رۆشنبیریی نەخۆش گرنگەو پاش ئەنجامدانی کارەکە بایەخپێدان و چاودێریکردن کاری گرنگن و گۆڕانکارییەکانی کە لەپێستدا روو دەدەن درێژخایانن پانزە بۆ بیست ساڵ دەخایەنن و لەوانەیە هەتا هەتایی بن.

پێشبینیی نەخۆش دەبێت ریالیستیك واتە واقیعییانە بێت و نابێت وا بزانێت چارەسەرییەکە لەسەدا سەدە بەڵکو تەنیا دەبێت بەهیوای باشتربوون بێت. بەپلەی یەکەم پێست پییل یان توێکڵپێکردنی پێست بۆ چارەسەرکردنی پەڵە(لەکە: ماڵە)ی دەموچاو بەکاردێت هەروەها بۆ چرچیی پێستی بەر تیشکی خۆر، بەڵام چرچیی بەهۆی جووڵەی ماسوولکەوە Muscle action یان شۆڕبوونەوەی پێست Sagging of the skin بەهۆی تەمەنەوە بەتوێکڵپێکردن چارەسەر نابێت بەڵکو بەرێگای دیکە چارەسەر دەبێت وەك: بەرزکردنەوە یان راکێشانی پێست Facelift، بۆتۆکس Botox یان ماددەی کۆلاجین Collagen injections کردنە ناو پێستەوە.

پزیشك پێش دەستکردن بەپێست پییل یان توێکڵپێکردنی پێست دەبێت باری نەخۆش هەڵبسەنگێنێت و باسی چارەسەرییەکەو دەرئەنجامەکەی بۆ نەخۆش بکات پاشان بڕیاربدات وئەگەر بەرێکوپێکی بەئەنجام بگەیەنرێت ئەوا ئەنجامی باش بەدەستەوە دەدات. بەهۆی بریندارکردنی بەشێك لەپێست ماددە کیمیاوییەکان بۆ توێکڵپێکردن کار دەکەن و پاش بریندارکردنی پێست بەماددەی کیمیاوی و بەدروستبوونی توێژی سەرەوەی پێست Epidermis بەهۆی رووپۆشەکانی دراوسێ و پێکهاتەکانی دیکەی پێستەوە پێست چاك و جوان دەبێت و بەمشێوەیە کاریگەریی تیشکی خۆر بۆ نەخۆشخستنی پێست کەم دەبێتەوەو پێکهاتەکانی

توێژی ناوەراست Dermisیش وەك كۆلاجین تازە دەبنەوەو پێست جوان دەبێت.

مێژووی توێكلێپێكردنی پێست

لەسەردەمی میسرییە دێرینەكانەوە پێست پییڵ دەستی پێكردووەو سەرەتا بۆ ئەم كارە ترشی لاكتیك Lactic acid بەكارهێنراوە، بەلام لەسەردەمی ناوەراستدا شەرابی كۆن Old wineو ترشی تارتاریك Tartaric acidبەكارهێنراوەو ئەمرۆ ترشەكانی ئەلفاهایدرۆكسی:AHA Alfa Hydroxy Acids بەكاردێن.

چارەسەری سەردەم بەماددەی كیمیاوی لەرێی پسپۆرانی پێستەوە سەركەوتنی باشی بەدەستهێناوە، لەو پسپۆرانە پی جی ئۆنا P.G.Unna بۆ یەكەمجار باسی سالیسیلیك ئەسید Salicylic acid، ریسۆرسینۆل Resorcinol، فینۆل Phenolو ترایكلۆر ئەسیتیك ئەسید-TCA:Trichloracetic Acidی كردووەو پاشان بووە بەهۆی پەیدابوونی ماددەی كیمیاویی دیكە كە بۆ توێژی قووڵتر پێست بەكاردێن.

لەسالانی شەستەكاندا بەیەكرو گۆردۆن Baker and Gordon ماددەی كیمیاوییان بۆ توێژی قووڵ كە بۆ كەمكردنەوەی چرچیی بەتایبەتی چرچیی دەوروبەری دەم بەكارهێنا. لەساڵی-1980ەوە تائێستا چەندین ماددەی توێكلێپێكەری جیاوازو هەریەكە بۆ مەبەستێك بەكاردێن.

قۆناغەكانی سارێژبوون

مەیاندن وهەوكردن، گۆشتەوزوون، گەراندنەوەی ناوپۆش، دروستبوونی دەزوولەی خوێن Sو دروستبوونی كۆلاجین وبەهۆی دروستبوونی كۆلاجینەوە چرچیی چاكدەبێتەوە.

چۆنییەتی توێكلێپێكردن

پێویستە پزیشك رەچاوی ئەم خالانە بكات: دەستنیشانكردنی ماددەی كیمیاوی بەپێی جۆری پێست، بۆ جۆری قووڵ و مامناوەندیی دەبێت رەزامەندیی نەخۆش وەربگیرێت، ئەسیتۆن Acetone بۆ لابردنی چەوریی پێست دەبێت لەپێست بدرێت، شوێنە ناسكەكانی وەك لێو، دیووی ناوەوەی لووت، درزەكانی ئەملاوئەولای لووت و چاو دەبێت بەڤازلین Vaseline یان جێڵی پێترۆلاتەم Petrolatum gel بپارێزرێن، پاش دەست نیشان كردنی جۆری ماددەی توێكلێپێكەر ماددەكە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو لەپێست دەدرێت، كاتێك كە چەند جۆرێك توێكلێپێكەر بەكاردەهێنرێن دەبێت هەرجارەو یەكێكیان لەپێست بدرێت، دواجار پاش لێدانی توێكلێپێكەر پێست نیوتراڵ واتە هاوتا دەكرێتەوە نەخۆش بۆ ماڵەوە دەنێردرێتەوە بەمەرجێك لەكاتی پەیدابوونی هەر ماكێك نەخۆش دەبێت پەیوەندی بەپزیشكەكەیەوە بكات.

شایەنی باسە پێست پییڵ یان توێكلێپێكردنی پێست بۆ ئەم بارانە بەكاردەهێنرێت: تۆخبوونی پێست وەك پەڵە یان لەكەی رووی دەموچاو، ئەستووربوون و چرچبوونی پێست بەهۆی تیشكی خۆرەوە، چاڵبوونی رووكەشی پێست، پێست هەوكردن لەئەنجامی تیشكی ئێكس و زیبكەی عازەبە.

جۆرەكانی توێكلێپێكردن

یەكەم، توێكلێپێكردنی رووكەش: وێكلێپێكردنی رووكەش Superficial Chemical P.بۆ لابردنی پەڵە یان لەكەی بەشی دەرەوەی پێستی رووی دەموچاو ئەنجام دەدرێت و كاردەكاتەسەر توێژی دەرەوەی پێست بەئاستی یەك و پێست سوور دەبێت و هێڵی سپی پەیدا دەكات.

دووەم، توێكلێپێكردنی مامناوەند: توێكلێپێكردنی مامناوەندMedium Chemical P. بۆ چارەسەری چرچیی پێست بەهۆی تیشكی خۆرەوە ئەنجام دەدرێت و كاردەكاتەسەر بەشی سەرەوەی توێژی ناوەراستی پێست بەئاستی دوو و پێست سپی و سوور دەبێت.

سێیەم، توێكلێپێكردنی قووڵ: وێكلێپێكردنی قووڵ Deep Chemical Peels بۆ چرچیی قووڵ و چرچیی دەوروبەری دەم بەشلەی بەیكەر گۆردۆن Baker and Gordon solutionئەنجام دەدرێت كە توێكلێپێكەری قووڵەو كاردەكاتەسەر بەشی ناوەراستی توێژی ناوەراستی پێست بەئاستی سێ و پێست بەباشی سپی دەبێت لەگەڵ كەمێك یان بێ سووربوونەوە واتە دەزوولە خوێنینەكان زۆر كاریان تێكراوە.

جۆرەكانی پێست

توێكلێپێكردن بەپێی جۆری پێست بەئەنجام دەگەیەنرێت كە بەدوو رێگا دەستنیشان دەكرێت: رێگەی گلۆگاو Glogawو رێگەی فیتزپاتریك Fitzpatrick. یەكەمیان بەپێی تەمەن و پیربوونی پێست بەتیشكی خۆر Photoagingجۆرەكانی پێست دەكات بەچوار جۆرەوە:

جۆری یەكەم: 20-30 ساڵی دەگرێتەوە و لەم تەمەنەدا گۆرانكارییەكان كەمن، بەلام زوو روو دەدەن و رەنگی پێست كەم دەگۆردرێت، پێست ئەستوور نابێت

و کەم چرچ دەبێت. مێینە کەم یان هەر مکیاج دانانێت. هەرچی چارەسەرە بەتوێکڵپێکردن تەنیا رووکەش سوودبەخشەو جۆری قووڵ زیانبەخشە.

جۆری دووەم: 40-30 ساڵی دەگرێتەوە و لەم تەمەنەدا گۆڕرانکارییەکان زوو یان مامناوەند دەبن و پێست هەر زوو ڕەنگی دەگۆڕدرێت، بەچاونا بەڵکو بەدەستلێدان ئەستوور دەردەکەوێت، لەکاتی چالاکی وەك زەردەخەنە پێست چرچ دەبێت، مێینە هەندێك مكیاج دادەنێت. هەرچی چارەسەرە بەتوێکڵپێکردن هەر دوو جۆری رووکەش و مامناوەند بەکاردێت.

جۆری سێیەم: 60-50 ساڵی دەگرێتەوە و لەم تەمەنەدا پێست پیر دەبێت و تەواو ڕەنگی پێست دەگۆڕدرێت، پێست ئەستووربوون بەچاو دەردەکەوێت، بەردەوام پێست چرچ دەبێت و دەزوولەکانی خوێن فراوان و دیارن. مێینە هەمیشە مكیاجی چڕ دادەنێت. هەرچی چارەسەرە بەتوێکڵپێکردن هەر دوو جۆری رووکەش و مامناوەند.

جۆری چوارەم: 70-60 ساڵی دەگرێتەوە و لەم تەمەنەدا پێست زۆر پیر دەبێت و ڕەنگی زەردو خۆڵەمێشی دەبێت و لەوانە تووشی شێرپەنجەی پێست ببێت، مكیاج دانانرێت، چونکە قڵێش قڵیش دەبێت. هەچی چارەسەرە بەتوێکڵپێکردن ئەوا تەنیا بەقووڵی دەبێت.

2. ڕێگەی فیتزپاتریك Fitz-patrick: پێست دەکات بەشەش جۆرەوەو بەپێی جۆرەکان توێکڵپێکردن دەستنیشان دەکرێت:

جۆری یەکەم و دووەم: سپی و لەبەر خۆر تۆخ دەبێت، چارەسەر بەتوێکڵپێکردن ئەنجامەکەی باش دەبێت، هەرچی ماکی توێکڵپێکردنە کەمتر تووشی ڕەنگ تێکچوون دەبن.

جۆری سێیەم: سپی و لەبەر خۆر تۆخ دەبێت چارەسەر بەتوێکڵپێکردن ئەنجامەکەی باشە، بەڵام ماکی توێکڵپێکردن ڕەنگ تێکچوون زیاترە و چاڵبوونی پێست Scarring بەدی دەکرێت.

جۆری چوارەم: قاوەیی کاڵ، چارەسەر بەتوێکڵپێکردن ئەنجامەکەی لەنێوان جۆرەکانی سەرەوەو خوارەوەدایە.

جۆری پێنجەم: قاوەیی تۆخ، تەنیا توێکڵپێکردنی رووکەش باشە، توێکڵپێکردنی مامناوەندو قووڵ باش نیین.

جۆری شەشەم: ڕەش و هەمیشە تۆخ Tanning نابێت، تەنیا توێکڵپێکردنی رووکەش باشە، توێکڵپێکردنی مامناوەندو قووڵ باش نیین.

مەرجەکانی توێکڵپێکردن

- پلەی تێکچوون و پیربوونی پێست بەخۆر Photoaging ئەو نەخۆشەی کە پێستی زۆر بەخۆر سووتاوە یان هەر نەسووتاوە نابێت توێکڵپێکردنی بۆ بکرێت.
- جگەرەکێش دەبێت واز لەجگەرەکێشان بێنێت.
- ئەگەر پێشتر نەشتەرگەریی بۆ نەخۆش کرابێت: پاش چەند مانگێك لەنەشتەرگەرییەکە ئەوکاتە دەتوانرێت توێکڵپێکردنی بۆ بکرێت.
- تەندروستیی گشتیی، ئەگەر فینۆڵ بۆ توێکڵپێکردن بەکارهات دەبێت تەندروستیی گشتیی نەخۆش باش بێت، چونکە فینۆڵ دەبێتەهۆی تێکچوونی لێدانی دڵ Arrhythmia، گورچیلەو جگەر دەبێت ساغ بن، چونکە ژەهری ماددەی کیمیاویی پێویستە لەرێی گورچیلەو جگەرەوە نەهێڵرێت و بکرێتە دەرەوە بۆیە تێست بۆ یۆریاو کریاتینینی ناو خوێن و تێستەکانی جگەر دەبێت گونجاو بن، هێڵکاریی کارەبایی دڵ ECG دەبێت گونجاو بێت.
- دەروونساغیی، بۆ ئەنجامدانی توێکڵپێکردن دەبێت نەخۆش نەخۆشیی دەروونی نەبێت و ئەنجامەکەی پێ پەسەند بێت.
- دەرمان، دەبێت نەخۆش حەبی دژە سکپڕی بەکارنەهێنێت، چونکە ئەم حەبە خۆی لەدەموچاودا دەبێتەهۆی پەیدابوونی پەڵە، خوێن شلکەرەوەی وەك وارفارین دەبێت بەکارنەهێنرێت، چونکە دەبێتەهۆی خوێنبەربوون لەشوێنی توێکڵپێکردنی قووڵدا، هەفتەیەك لەپێش توێکڵپێکردنی قووڵ دەبێت حەبی ئەسپرین بەکارنەهێنرێت.
- تامێسك، ئەو نەخۆشەی مێژووی نەخۆشیی تامێسکی هەبێت دەبێت دوو ڕۆژ پێش توێکڵپێکردن و بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ حەبی ئەسایكلۆڤێر وەرگرتبێت.
- ئەگەر نەخۆش پێش وەخت چاڵبوونی پێست و پەیدابوونی گۆشتی زیادە واتە کیلۆیدی هەبوو نابێت توێکڵپێکردنی بۆ بەئەنجام بدرێت چونکە، لەوانەیە کیلۆیدی زیاتر پەیدا ببێت و ئەم گۆشتە زیادەیەش بەتایبەتی لەپێستی جۆری پێنج و شەشدا پەیدا دەبێت، توێکڵپێکردنی مامناوەندیی و قووڵ کاردەکەنەسەر توێژی ناوەراستی پێست و کیلۆید پەیدا دەبێت یان

ئەگەر پێست چاڵبوونی هەبوو بوو شوێنی توێکڵپێکردنەکەش لەوانەیە چاڵ ببێت.

- بەتایبەتی لەتوێکڵپێکردنی قووڵدا دەبیت نەخۆش لەئەنجامەکە ئاگاداربکرێتەوەو نموونەی پێشوپاش توێکڵپێکردنی پێنیشان بدرێت و نەخۆش ئارەزوومەند بێت ئەگەر نا نابێت توێکڵپێکردن بەئەنجام بگەیەنرێت.

- ئەگەر نەخۆش دەرمانی ریتان ئایزۆتریتینۆین وەربگرێت دەبێت بیوەستێنیت و تا شەش مانگ تێنەپەرێت توێکڵپێکردن نابێت بەئەنجام بگەیەنرێت.

هەروەها فاکتەرەکانی کاردەکەنە سەر قووڵیی توێکڵپێکردن بریتین لە مێژووی نەخۆش و چریی ماددەی توێکڵپێکەر سەبارەت بەیەکەمیان پێویستە پزیشک ئاگادار بێت ئایا پێستی نەخۆش تا چ رادەیەك بەتیشکی خۆر زیانی پێگەیشتووە؟ ئایا لەرابردوودا تووشی گۆشتی زیادەی کیلۆیدی پێست بووە؟ ئایا لەرابردوودا نەشتەرگەریی، دێرمائەبرەیژن Dermabrasion یان لەماوەیەکی کورتی رابردوودا بەلەیزەر چارەسەر کراوە؟ ئایا ریتان ئایزۆتریتینۆین Isotretinoinی وەرگرتووە؟ هەرچی فاکتەری دووەمیشە بەمشێوەیە روونی دەکەینەوە.

چریی ماددەی توێکڵپێکەر

1. بوونی ترشی سەربەست: لەسەر هەندێك شلەی ماددەی توێکڵپێکەر رێژەی سەدیی ترشەکە نووسراوە کە پێوەری راستەقینە نییە، ئەوەی گرنگە پی ئێچ (pH) یان بوونی ترشی سەربەست pKa یە. pKaی شلەیەك واتە ئەو پی ئێچەی کە تیایدا نیوەی لەشێوەی ترشدایە بۆیەpKaی کەم واتە ترشی سەربەستی زۆرترە.

2. جارەکانی لەپێستدانی ماددەی توێکڵپێکەر: بەپێی قووڵیی توێکڵپێکردن پزیشك چەند جارێك ئەم ماددەیە لەپێست دەدات و سپیبوونی پێستی دەموچاو ژمارەی جارەکانی لێدان دەستنیشان دەکات.

3. کاتی نێوان لێدان و لێدانێکی دیکە: یەك مانگ جارێك لەلەتوێکڵپێکردنی رووکەشدا و شەش مانگ جارێك ئەگەر پێویست بوو لەتوێکڵپێکردنی مامناوەنددا.

4. رێگەی لێدانی توێکڵپێکەر: مادده ترشەکە بەچیلکەیەکی سەر لۆکە، فلچە یان ئەسفنج لێدەدرێت، مادده ترشەکە نابێت لەچرچییەکانی پێستدا کۆببێتەوە و ناشبێت بەدەموچاویشدا بێتە خوارەوە. و چەند ترشیی ماددەکە زۆرتر بێت ئەوەندە قوولتر کاردەکات.

5. کاتی لەپێستدان: چەند ماوەی لێدان زۆر بێت ئەوەندە ترشەکە قوولتر کاردەکات، لەهەندێك ماددەی وەك سالیسیلیك ئەسیدSA:Salicylic acid، تریکلۆرئەسیتیك ئەسید، فینۆڵ و شلەی جێسنەر روونکردنەوە بەئاو پێویست نییە، بەڵام بۆ گلایکۆلێك ئەسید Glycolic acid روونکردنەوە بەئاو پێویستە.

6. چڕیی پێکهاتەکانی پێست: لەبەرئەوەی چاکبوونەوەی دوای توێکڵپێکردن لەپێکهاتەکانی پێست خۆیەوە دەبێت چارەسەر بەتیشکی ئێکسRadiation treatmentکاردەکاتەسەر چڕیی پێکهاتەکانی پێست و چاکبوونەوەکە بەتەواوی نابێت.

7. پێچان و داپۆشینی برینی توێکڵپێکردن: هەندێك دەرمانی پێچەرو داپۆشەر بۆ کەمکردنەوەی ئێش وئازارو زوو چاکبوونەوەی برینەکە بەکاردەهێنرێن وەك: بەرگی هایدرۆجێل، ڤیگیلۆن، بەرگی پۆلی یوریسەین و بەرگی سیلیکۆن.

8. گەنجکەرەوەی پێست: نەخۆش دەتوانێت تریتینۆین، هایدرۆکوینۆن یان ئەلفا هایدرۆکسی ئەسید پاش توێکڵپێکردن لەپێست بدات بۆئەوەی ترشەکە باشتر بچێتە ناو پێستەوەو زووتر برینەکە چاك ببێتەوە.

9. مەرهەم یان هەتوان: ڤازلین واتە پێترۆلیۆم جێڵی تا رادەیەك پێست دەپارێزێت.

10. چەوریی لابردن: لەبەرئەوەی زۆربەی زۆری مادده ترشەکانی توێکڵپێکردن لەچەورییدا ناتوێنەوە، لابردنی چەوریی سەر پێست بۆ باشتر چوونە ژوورەوەی ترشەکان کارێکی پێویستە، بۆ ئەم مەبەستە ئەسیتۆن، ئەلکهول، سێپتیسۆڵ یان گیراوەیەك لێیان بۆنموونە سێ بەش ئەلکهول و یەك بەش لەئەسیتۆن بەکاردەهێنرێت.

11. چۆنییەتی لەپێستدانی ترشی توێکڵپێکەر: بەچیلکەیەکی سەر لۆکە یا گۆزێك مادده ترشەکە لەپێستی دەموچاو سەرەتا لەناوچەوان و بەرەو خوار تا چەناگە دەدرێت و ئەگەر پێستی دەموچاو بەباشیی سپیی نەبوو دەتوانرێت جارێکی دیکە لێبدرێتەوە.

12. سپیبوونی پێست: دەبێت مادده ترشەکە هەتا سپیبوونی پێست لەپێست بدرێت و لەتوێکڵپێکردنی رووکەشدا بەرِوونی سپیی دەبێت و لەجۆری قوولیشدا پێست سپیبوونەکەی خۆڵەمێشی دەبێت.

13. روونکردنەوەو هاوتاکردن Neutralization: پاش ئەوەی پێستی دەموچاو سپیی دەبێت بەئاوی سارد، خاولییەکی سارد یا سپرەی بایکاربۆنەیت مادده ترشەکەی سەر پێست روون و هاوتا دەکرێتەوە.

رێنماییەکان

- دەبێت دووربێت لەتیشکی خۆرەوەو ئەگەر نەکرا دەبێت دژەخۆری بەهێز بەکاربهێنێت و کلێتەو شەپقەی پێشپان بەکاربهێنێت.

- ڤازەلین یان پێترۆلاتەم جێڵی، یان مەرهەمی ئەنتیبایۆتیك لەپێستی بدات.

- دەبێت بزانێت کە پێست توێکڵ دەکات و بۆماوەیەك پێست بەپێی قوولیی توێکڵپێکردنەکە ناشیرین دەبێت و پێویستە پزیشك ببیبنێتەوە، لەتوێکڵپێکردنی رووکەشدا: مانگی یەك جار واتە لەکاتی چارەسەرکردنەکانی داهاتوودا، بەڵام لەهەردوو جۆری مامناوەندیی و قوڵدا دەبێت 3-2 جار لەهەفتەیەکدا ببینرێت.

- ئاگاداریی هەوکردنی شوێنی توێکڵ پێ کردنەکە بێت.

- کاتێك لەرابووردوودا تامێسکی هەبووبێت، دەبێت دوو رۆژ پێش چارەسەرییەکە تا حەوت رۆژ حەبی ئەسایکلۆڤێر وەربگرێت.

توێکڵپێکردنی رووکەش

نەخۆش پێویستی بەچەند جارێك لەم چارەسەرییە هەیە: هەفتانە یا مانگانە هەتا چاکبوون، قوڵایی برینەکەی بەندە بەپێی ئێچ، چڕیی، بڕی و ماوەی بەکارهێنانی ترشەکە و نەخۆش بەمشێوەیە بۆ چارەسەر بەتوێکڵپێکردنی رووکەش ئامادە دەکرێت: ئەگەر نەخۆش نەخۆشیی تامێسکی هەبوو بێت دەبێت حەبی ئەسایکلۆڤێری بۆماوەی دوو هەفتە بدرێتی.

سەبارەت بەئامادەکردنی پێستیش بۆ ئەم چارەسەرە پێویستە دوو مانگ پێش چارەسەرییەکە

دووربێت لەتیشکی خۆرەوە و بۆ خێرا چاکبوونەوەی برینی توێکڵپێکردنەکە و تەنکردنــی بەشــی ســەرەوەی توێــژی دەرەوەی پێســت و زۆرتر بڵاوبوونەوەی ترشــەکەش پێویستە چوار هەفتە پێش چارەسەر ڤیتامین A بەنەخۆش بدرێت.

لەتوێکڵپێکردنی ڕووکەشدا دیوی دەرەوەی پێســت برینــدار دەبێت و لەمــاوەی یەك بۆ چــوار ڕۆژدا چاك دەبێتــەوە، نارێکــی ڕەنگــی تۆخ و گۆڕانکارییــە کەمەکانــی ڕووی پێســت چاك دەکاتەوەو پێست نوێتر دەبێتەوە، پلەی سپیبوون پلەیەکە و پاککەرەوە، نەرمکەرەوە و دژەخۆر پاش چارەسەرییەکە بەکاردەهێنرێن. ئــەو مــاددە کیمیاوییەکانــەش کە بەکاردێن چەند جۆرێکن وەك:

- ترایکلۆر ئەســیتیك ئەسید کە کورتکراوەکــەی TCA: بەکارهێنانی ئەم ماددەیە بەخەستی (٪35-10) بێ کێشــە دەبێت، بەڵام 50٪و خەستتر دەبێتەهــۆی چاڵبوونــی پێســت، ســووربوونەوەو ســپیبوونی پێست لەیەك دەقیقەکدا دەردەکەوێت، ئەگەر زۆریش دووبارە بکرێتەوە کاریگەریی قووڵی دەبێت و دوای لێدانی لەپێست شوێنەکە پێویســتی بەڕوونکردنەوە نییە بەئاو.

- توێکڵپێکردنی جێســنەر: ئەم جۆرە ئاســانە بۆ بەکارهێنان و کات ڕاگرتنــی ناوێت وتوێکل بەپێســت دەکات، لەپێســت دەدرێت، پێســت ســپی دەکات و پاشــان بەئاو ڕوون دەکرێتــەوە، پێکهاتــووە لــە: 14 گرام ریسۆرســینۆڵ لەگەڵ 14 گرام سالیسیلیك ئەســید لەگەڵ 14 گرام لــە85٪ لاکتیك ئەســیدلەگەڵ 95٪ ئیپانــۆڵ و بۆ100میللیمەتــر تەواو دەکرێت. بەزۆری بۆ زیبکەی عازەبەو ئەستووربوونی پێست بەکاردێت و تا زۆر دووبارە بکرێتەوە کاردەکاتە سەر قووڵایی پێست.

- ســالیســیلیــك ئەســید کورتکراوەکەی SA: بێتا هایدرۆکسی ئەســیدە، لەچەورییــدا دەتوێتەوە بۆیە باشــە بۆ خاڵی ڕەشی چەوریی لەزیبکەی عازەبەو لەم خاڵە ڕەشانەدا لەترشەکانی دیکە باشتر کار دەکات، کاری دژە هەوکردن و ســڕکردنەکەی دەبێتەهــۆی کەمکردنــەوەی بــڕی ســووربوونەوەو نائارامیــی کــە لەجۆرەکانــی توێکڵپێکردنــدا ڕوو دەدەن. بــەخــەســتــی 30٪-20 بەبەربــڵاوی بەکاردێت و بەئاســانی لەدەرمانخانەکان دەســت دەکەوێت. بەکاردێت بۆ زیبکەی عازەبەو پێست پیربوون بەکەمیی، وەك بەشێك لەشلەی جێســنەر کاتێك نەخۆش لەپێســتی دەدات هەست بەکزانەوەیەکی کەم و نائارامیی دەکات و پاش پێنج دەقیقە پێســت ســپیی دەبێت و هەرچەندە بەخاولییەکــی ســارد پێســت ئارام دەبێتــەوە، بــەڵام ڕوونکردنەوەی پێویست نییە.

- دووانۆکســیدی کاربۆن: قاڵبی ڕەقی CO2 دەخرێتە ناو شــلەیەکی تێکەڵــە لەئەســیتۆن و ئەلکهــول و بۆماوەی 15-5 چرکە لەپێست دەدرێت وبەپێی قوڵایی ویستراو، بۆ بەکارهێنان ئاسانترەو قووڵایی توێکڵپێکردنەکەی لەلیکوید نایترۆجین ئاسانتر کۆنترۆڵ دەکرێت، بۆ زانیاریش CO2 لەپلەی-78C دایەو لیکوید نایترۆجین لەپلەی 196C-دایە. هەروەهــاCO2ی ڕەق (ســەهۆڵی وشــك) بەتەنیا بۆ چاڵی زیبکــەی عازەبە بەکاردێــت یان بۆ کاریگــەری قووڵتر لەگــەڵ ترایکلۆر ئەسیتیك ئەسید بەکاردێت.

- ئەلفــا هایدرۆکســی ئەســید کورتکراوەکەی AHA: بەسروشتیی لەخواردنــدا هەیــە، بــەڵام وەك ترشەکانی لاکتیك ئەسید، گلایکۆلیك ئەســید، تارتاریك ئەســید و مالیك ئەســید بەشــێوەیەکی کیمیاوی بۆ توێکڵپێکــردن دروســت دەکرێــن. بەخەستی70-10٪ لەدەرمانخانەکان دەست دەکەوێت، بەڵام بەچڕیی-50٪ 70 بۆ توێکڵپێکردنی ڕووی دەموچاو بەکاردێت. گلایکۆلیك ئەسید بەچڕیی 70٪ بــۆ پەڵــەی ڕووی دەموچــاو، زیبکــەی عازەبەو پیربوونی پێســت بەتیشکی خۆر بەبەربڵاوی بەکاردێت. هەروەها ترشی گلایکۆلیك بەخێرایی لەپێســتی ڕووی هەمــوو دەموچاو دەدرێــت و بەئاو یــان بایکاربۆناتی ســۆدیۆم ڕوون دەکرێتــەوە. بــۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیی توێکڵکردن و ئەســتووربوونی پێســت دەکرێت گلایکۆلیك ئەســید لەگەڵ Fluo- 5- rouracil تێکــەڵ بکرێت، گلایکۆلیك ئەســید بۆ هەموو جۆرەکانی پێست بەبێ کێشە بەکاردێت.

توێکڵپێکردنی مامناوەند

بەبەراورد لەگەڵ جۆری ڕووکەش توێکڵپێکردنی مامناوەند پێویســتە هەفتانــە یا مانگانە هەتــا چاکبوون چەنــد جارێــك بکرێــت و بەهــۆی برینــی زۆرتــرەوە تەنیا یــەك جار بەئەنجــام دەگەیەنرێــت. ئەو ماددە کیمیاوییەکانەش کە بەکاردێت بەسێ جۆر بەیەکــەوە تێکــەڵ دەکرێن و کاریگەرن و کەمتر کێشــەی چاڵبوون و ڕەنگ تێکچوونی پێســتیان هەیە:

یەکەم، CO_2 لەگەڵ TCA٪35 Sol- id، دووەم، TCA ٪35 لەگەڵ شلەی جێسنر، سێیەم، TCA ٪35 لەگەڵ گلایکۆلیك ئەسید هەروەها تێکەڵەی جیاوازی زۆرتریش هەن.

TCA٪50 یان خەستتر بەکارناهێنرێت، چونکە دەبێتەهۆی چاڵبوون، رەنگ تێکچوون و گۆڕانکاریی پێست، فینۆڵ بەچڕیی 88٪ زۆر بەتینەو کیراتینی پێست دەمەیێنێت و ناهێڵێت زیاتر بەقووڵی ماددەکە بۆ توێژی ناوەراستی پێست بروات. دەبێتەهۆی چاڵبوون و رەنگ تێکچوونی پێست بۆیە زۆر کەمتر بەکاردەهێنرێت، ئەگەر فینۆڵ روونبکرێتەوە دەکرێت لەگەڵ ماددەی کیمیاوی دیکەدا بۆ توێکڵپێکردنی قووڵ بەکاربهێنرێت. بەڵام پایروڤیك ئەسید ئێستا بەکارناهێنرێت ئیسایل پایروڤەیت ئێستا بەکاردەهێنرێت و پی ئێچەکەی لەوانی دیکە بەرزترەو کاریگەرە.

پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت کەتوێکڵپێکردنی مامناوەند پێست زۆرتر بریندار دەکات و توێژی ناوەراستی پێست هەو دەکات، بەڵام هاوکات کۆلاجینی زۆرتر دروست دەبێت واتە باشتر پێست چاك دەکاتەوە. توێکڵپێکردنی مامناوەند بەکاردێت بۆ: پێستی بەخۆرتێکچوو- پلەدووی گلۆگاو، پێستی بەخۆر ئەستوور و تۆخبوو، چرچیی کەم، تۆخبوونی پێست و چاڵی نیشتوو یان رۆچوو.

٪50 TCA توێکڵپێکەرێکی مامناوەندی کلاسیکە، بەرێژەی ٪50 یان خەستتر بەشی سەرەوەی توێژی ناوەراستی پێست بریندار دەکات، ئەگەر بەتەنیا بەکاربهێنرێت دەبێتەهۆی کێشەی تێکچوونی رەنگ و شێوەو چاڵبوونی پێست، بەڵام بەخەستی 35٪ و لەگەڵ ماددەکانی دیکەدا کێشەکان زۆر کەم دەبنەوە.

بۆ ئامادەکردنی نەخۆشیش بۆئەوەی بەرێکیی ماددەکان بچنە ناو پێستەوەو بەشی سەری سەرەوەی توێژی دەرەوەی پێست توێکڵ بکات پێویستە پێست زۆر بەباشی بەسێپتیسۆڵ یان ئەسیتۆن پاك بکرێتەوەو چەورییەکەی سەری لابرێت و ئەگەر ئەم کارە بەرێکوپێکی جێبەجێ نەکرێت دەبێتەهۆی توێکڵپێکردنێکی ناڕێك و لەیەکنەچوو.

چۆنیەتی لێدان: تی سی ئەی بەرێکی و یەکسانی دەدرێت لەناوچەوان و ئەملاو ئەولای ناوچەوان و پاشان لەڕوومەتەکان و لەکۆتاییدا سەر لێو تا دەگاتە2-1میلیمەتر ژێر قەراخی پێڵوی چاو، بڕیی تی سی ئەی بەندە بەژمارەی لێدان، پلەی تێربوون، تینی پەستانی لێدان و کات یان ماوەی بەرکەوتن، لەماوەی نێوان 30 چرکە تا دوو دەقیقە پێست سپیی دەبێت، ئەگەر جارێکی دیکە پێویست بوو ماددە توێکڵپێکەرەکە لێبدرێت دەبێت پاش 4-3 دەقیقە بێت، پێستی پێڵوی چاو و سەر ئێسك زیاتر لەوانەیە تووشی چاڵ و رۆچوون ببن، یاریدەدەرێك دەبێت ئامادە بێت بۆ سڕین و شتنی چاو ئەگەر ماددەکە پەڕییە ناو چاوەوە و لەڕۆژی پێنجەم تا حەوتەمەمدا قەتماغەیەکی رەش پەیدا دەبێت و پاشان سووردەبێتەوەو نامێنێت. هەروەها بەلایەنی کەمەوە تا یەك ساڵ نابێت دووبارە بکرێتەوە و لەماوەی 6 مانگ بۆ 13 مانگدا کۆلاجینی پێست دروست و چاك دەبێتەوە.

توێکڵپێکردنی قووڵ

لەتوێکڵپێکردنی قووڵدا برینی پێست قووڵ دەبێت و دەگاتە بەشی ناوەراستی توێژی ناوەراستی پێست بۆیە برینەکە بۆ ساڕێژبوون کاتی زۆرتری پێویستە، شلەی بەیکەر گۆردۆن بەکاردێت کە پێکهاتووە لە3 میلیمەترلە88٪ فینۆڵ لەشلەکەدا خەستییەکەی دەبێت بە55٪ لەگەڵ

2 میللیمەتـــر ئاوی دڵۆپێنراو لەگەڵ 8 قەترە سابوونی شلەی سێپتیسۆڵ لەگـــەڵ3 قەترە ڕۆنـــی کرۆتۆن کە یاریـــدەی توێکڵپێکـــردن دەدات و دەبێتەهـــۆی چوونـــە ژوورەوەی زۆرتری فینۆڵ.

شـــایەنی باســـە ئەم ماددەیە تائێســـتا بەهێزتریـــن مـــاددەی کیمیاویـــە کـــە ئەنجامـــی زۆر باش دەدات بەدەستەوە، فینۆڵ توێژێکی نوێـــی کۆلاجـــین دروســـت دەکات کە ئەســـتوورترە لـــەو کۆلاجینەی بەچارەســـەری لەیـــزەر پەیـــدا دەبێـــت هەروەهـــا زۆر کاریگـــەرە بـــۆ چاککردنەوەی ئـــەو چرچییەی کـــە پەیوەنـــدی بەپێســـتپیریی و کاریگەری خـــۆرەوە هەبێت، بەڵام ماکی لاوەکیشـــی هەیە.

ماکەکانی شـلەی بەیەکەر گۆردۆن

گوشـــینی ســـکۆڵەی دڵ و نارێکوپێکـــی لێدانی دڵ و کێشـــەی گورچیلەو جگەر، بۆ ســـارێژبوونی پێســـت کاتێکـــی زۆر پێویســـتەو ســـووربوونەوەی پێســـت شـــەش مانـــگ دەخایێنێـــت، لەجۆرەکانـــی دیکـــە زیاتـــر دەبێتەهـــۆی ڕەنگ تێکچـــوون، چاڵبـــوون و ڕۆچـــوون و هەوکردنـــی پێســـت، هەرچەندە ماکی لاوەکیی هەیـــە، بەڵام ئەگەر بەباشـــیی بەکاربهێنرێـــت لەهەموو جـــۆرە چارەســـەرییەکانی دیکـــە کاریگەرتـــرەو بـــۆ چرچیـــی قووڵ لەلەیزەریش باشـــترە بۆیە دەبێت لەبەر کاریگەرییە باشـــەکەی و ماکە لاوەکییەکانـــی بەکارهێنانـــی باش هەڵبســـەنگێنرێت و تەنیا پزیشکی شارەزاو پســـپۆڕ دەبێت ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنێت.

هەرچەندە بەهـــۆی لەیزەرەوە

ئێستا توێکڵپێکردنی قووڵ بەکاردەهێنرێت، بەڵام بۆ چرچییەکانی دەوروبەری دەم واتە بۆ جۆری گلۆگاو سێ و پێست پیربوونی پلە چوار زۆر کاریگەرە. بەدوو جۆری داخراو و دانەخراو جێبەجێ دەکرێت، لەجۆری داخراودا پاش لێدانی شلەکە بەپلاستەر یان شریتێکی زینک ئۆکساید پێست دادەپۆشرێت و ئەم داپۆشینە زیاترو قووڵتر یاریدەی چوونەژوورەوەی شلەکە دەدات.

رووی دەموچاو دەکرێت بەشەش شوێنەوە: ناوچەوان، دەوروبەری دەموچاو، روومەتی راست، روومەتی چەپ، لووت و دەوروبەری دەموچاو و دەبێت پانزە دەقیقە پشوو لەنێوان لێدانی شلە لەم شوێنانەدا هەبێت. شلەکە لەدووریی 2-3 میللیمەترەوە لەهێڵی نێوان لێو و پێست هەروەها بەدووریی 1-2 میللیمەتر لەقەراغی پێڵوی چاوەوەدەبێت لێبدرێت.

ماکە لاوەکییەکانی توێکڵپێکردن

رەنگ تێکچوونی پێست، چاڵبوون و رۆچوون، هەوکردن، سووربوونەوەی بەردەوامی پێست، زیبکە، میلیا واتە گرێی بچووك بچووکی سپی بەسەر پێستی رووخسارەوە.

پسپۆری نەخۆشییەکانی پێست
کۆلێجی پزیشکیی- زانکۆی سلێمانی

میکرۆب ئۆقیانووسی هێمنی داگیر کردووە

زاناکان ئاشکرایان کرد قوڵایی ئۆقیانووسی هێمن کۆمەڵێکی زۆر سولالەی میکرۆبی لەخۆگرتووە کە زۆربەیان بەئاستەم دەبینرێن و ئەو بەکتریایانەشیان تێدایە کە لەمەعکەرۆنەی سپاگێتی دەچن و رەنگیان سپییە و رووبەرێکی گەورەیان داگیرکردووە کە بەرامبەر رووبەری یۆنانە.

ئەم رووپێوە لەچوارچێوەی هەژمارکردنی ژیانی دەریایی بەدرێژایی دەساڵ، ئەنجامدرا کە کۆمەڵێك میکرۆبی نەزانراو و کرمۆکە و توێکڵدار و کرمی لەخۆگرتووە، هەندێکیان لەبوونەوەری خەیاڵی ناو فیلمەکانی خەیاڵی زانستی دەچن. میچ سوچین لەتاقیگەی زیندەوەرە ئاوییەکان لەودزهول لەویلایەتی ماساچوستس و سەرۆکی بەرنامەی هەژمارکردنی میکرۆبە ئاوییەکان راگەیاند چوارچێوەی دۆزینەوەکان لەهەموو بوارەکانی ژیانی ئاوییدا بەرفراوانتر نەبوو لەجیهانی میکرۆبەکان.

هەژمارکردنەکە ئاشکرای کرد کە یەك بەتەنیشتییەوە 30 سفر لەخانەی میکرۆبی جیاواز لەئۆقیانووسەکاندا هەیە کە کێشەکەی بەرامبەر 240 ملیار فیلی ئەفەریقییە کە گەورەترین ئاژەڵی وشکانییە.

لەرێی ئەم هەژمارەوە بیرۆکەیەکی باشتر دەست دەکەوێت دەربارەی میکرۆبەکان بەتایبەتی لەکاتێکدا کە زۆربەی بارستایی زیندەیی ناو دەریاکان لەخۆدەگرێت و ئەمەش دەبێتە پێوەرێك بۆ تێگەیشتن لەو گۆرانانەی دەشێت لەئاییندەدا لەئۆقیانووسەکان رووبدەن و لەوانەشە پەیوەندییان بەگۆرانکارییەکانی ئاووهەواو پیسبوونەوە هەبێت. گەورەترین بارستایی زیندوو لەبنکی دەریاکاندا بەکتریای زەبەلاحی فرەخانەیە کە لەمەعکەرۆنەی سپاگێتی دەچێت و لەخۆراکەکەیدا پشت دەبەستێت بەکبریتیدی هایدرۆجین لەئاودا.

ڤیکتۆر گالارد و جێگری لیژنەی ئاراستەکاری زانستی بۆ ئامار راگەیاند راوچییەکان هەندێجار ناتوانن تۆرەکانیان بەرز بکەنەوە، چونکە بەکتریای زیاتر لەرۆبیان پێوە دەبێت.

هەروەها ئامارەکە ئەوەشی ئاشکرا کرد کە ئەم بەکتریایە بەرووبەری یۆنان واتە نزیکەی 130 هەزار کیلۆمەتر چوار گۆشە، دەریاکانی داگیر کردووە، شایانی باسە ئەم بەکتریایە کە بۆ مرۆڤ ژەهراویە خۆراکی رۆبیان یان کرمۆکەکانە و لێرەشەوە ژیانی خۆراکی ماسییەکان لەئۆقیانووسی هێمندا دابین دەکات.

سووتەمەنییە بەربەردبووەکان کۆتاییان نەهاتووە

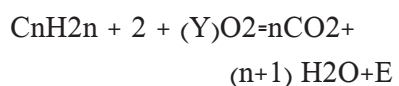
ئەندازیار محەمەد ساڵح دوکانی

جۆرەکانی سوتەمەنی بەبەردبوو (فۆسیل) لەنەوتی رەش، گازی سروشتی، خەڵوزی بەردین لەحاڵی حازردا زۆربەی پێداویستیەکانی جیهانیی وزە دابین کات، دەکرێت بەمشێوەیە پێناسەیان بکەین:

پێترۆل یان نەوتی رەش: تێکەڵەیەکی ئاڵۆزە لەهایدرۆکاربۆنات کە بەسەدان و هەزاران پێکهاتەی تیادایە لەگەڵ کەمێك لەپێکهاتەکانی هایدرۆکاربۆنی ئاوێتە بوو بەئۆکسجین و نیترۆجین و گۆکرد و هەروەها رەنگە شتێکی سادەی لەپێکهاتەی نا ئۆرگانی (نازیندەوەری) تێدا بێت.

لەحاڵی حازردا نەوت40٪ی پێداویستیەکانی وزەی جیهان دابین دەکات. لەهەر بەرمیلێکی نەوتی خاوی جیهانی ئەم پێکهاتانە پەیدا دەبن: زیاتر 40٪ی دەبێتە گازۆلین (بۆ ئۆتۆمبیل)، نزیکەی 33٪ی دەبێتە رۆنی سوتەمەنی(مازۆت)، نزیکەی 9٪ی دەگۆردرێت بۆ بەنزینی فرۆکەکان، بەنزیکەی 5٪ی دەبێتە گریس، نزیکەی 3٪ی دەبێتە قیر، بەشێکی زۆر کەمیشی کە 5٪ی بەرمیلەکەیە بەشێوەیەکی جیهانی بۆ بەرهەمهێنانی کیمیاکاری پیشەسازی کەڵکی لێ وەردەگیرێت بەمانایەکی دیکە بەکارهێنانی بۆ ئامادەکردنی دەرمان، بۆیاخ، پلاستیك، لاستیك و پاکەرەوەکان..هتد بەکاردێت، ئەم رێژەیەش لەوڵاتێکی وەك ئەڵمانیادا زیاترە.

ئەلکانەکان پێکهاتەی سەرەکی پترۆڵن (نەوتن) و دەتوانرێت بووترێت بەهۆی کارلێکی سووتانیان بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکاردەهێنرێن.

$$C_nH_{2n} + 2 + (Y)O_2 = nCO_2 + (n+1)\ H_2O + E$$

N مانای ژمارە، Y مانای زیادە، E وزەی گەرمیە.

گازۆلین (سوتەمەنی ئۆتۆمبیل) تێکەڵەیەکی ئاوێتەبووی وردە لەهایدرۆکاربۆنات کە 5 تا 12

گەردی کاربۆنی تێدایە. یەکێك لەو پێکهاتانەی کە لەتێکەڵەی گازۆلینەکەدایە (مەسیل هێکسانی دووەمە) و سوتانی تەواوەتیشی بەپێی ئەم هاوکێشەیەیە:

گەرمی + 8 = H_2O + 7 H_2O
C_7H_{16} + 11 O_2

گازی سروشتی: تێکەڵەیەکی سەرەکی گازی میسانە بەرێژەی 98٪-65 لەگەڵ بڕێکی کەم لەگازی (ئیسان و پروپان و بیوتان و ڕێژەیەکی کەمیش لەکبریتیدی هایدرۆجین و ئاو. گازی سروشتی ستومەنیەکی نایابەو چەندان بەکارهێنانی جیاوازی هەیە لەوانەش بەرهەمهێنانی کارەبا و بەکاربەری ناوماڵ و پێدانی وزە بۆ پیشەسازی و بەرژەوەندی هەمەجۆر. کەمتر لەرێژەی10٪ی گازی سروشتی کە لەجیهاندا بەرهەم دێت وەك سەرچاوەیەکی کیمیایی بەکاردێت بۆیە سوتاندنی میسان CH_4 گۆڕانکاری سەرەکیە تیایدا. تا ئێستاش پێناچێت گازی سروشتی ئامرازێکی گونجاوبێت بۆ کاروباری هاتووچۆ و گواستنەوە.

خەڵوزی بەردین: تاوێری ئۆرگانین و توانای سووتانیان هەیە و شێوەیەکی بینایی ئالۆزییان هەیە کە لەکاربۆن و ئۆکسجین و هایدرۆجین و کەمێك کبریت و نیترۆجین پێکهاتوون. خەڵوز لەم قۆناغانە پێکهاتووە:

خەڵوزی پیت peat: یەکەمین پێکهاتەیە کە لەرووەکەوە هاتووە، چونکە لەسلیلۆزەوە هاتووە.

خەڵوزی لیگنایت lignite: دووەمین پێکهاتەیە و شوێنەواری تەختەی پێوە دیارە کە خۆی لەبنەڕەتدا لەوەوە هاتووە و نزیکەی 32٪ی کاربۆنە.

خەڵوزی تەڕ یان بیتومینی bitu-minous: سێیەمین پێکهاتەیە و60-78٪ی کاربۆنە.

خەڵوزی سەخت یان ئەنتراسیت anthracite: دوایەمین پێکهاتەیە و خەڵوزێکی ڕەشی بریقەدارە و 80-90٪ی کاربۆنە.

لەو بڕوایەدان دروست بوونی ئەم چوار قۆناغە ماوەی 300 ملیۆن ساڵی خایاندووە. سەرنج بدەن هەر جۆرە خەڵوزێکیان کانێکی تایبەت بەخۆی هەیە و بەشێوەیەکی جیاواز لەوەی دیکە بەکاردەهێنرێت.

بۆ هەزاران ساڵ دەبێت کە ئادەمیزاد خەڵوزی وەك سوتەمەنی بەکارهێناوە. لەتازەترین بەجێهێنانەکانیشی، بەکارهێنانێتی بۆ بەرهەمهێنانی خەڵوزی کۆك (coke)، ئەو کاربۆنە سەخت و ڕەقەیە کە دوای دڵۆپاندنی خەڵوزی بەردین دەمێنێتەوە، ئەمەش بۆ پاڵاوتنی کانزا لەکەرەسە خاوەکەی و هەروەها وەك کەرەسەیەکی خاو بۆ بەرهەمهێنانی جۆرەکانی دیکەی کیمیایی بەکاردێت.

وزەی جێگرەوە

سوتەمەنی بەبەردبوو (فۆسیل) ستومەنیەکە بۆ بەرهەمهێنانی وزەی فۆسیلی بەکاردەبرێت و وزەی بەبەردبووش لەماددەی بەبەردبووی وەك خەڵوزی بەردین و خەڵوزی نەوتی ڕەش و غازی سروشتی و پترۆل دەردەهێنرێت. ئەم ماددانەش لەناخی زەوی دەردەهێنرێن و لەهەوا لەگەڵ ئۆکسجیندا دەسوتنرێن بۆ بەرهەمهێنانی ئەو گەرمییەی کە لەهەموو بوارەکاندا بەکاردەبرێت، هەروەك پێشوو.

سەرچاوەی سەرەکی بۆ دونۆکسیدی کاربۆن لەهەوادا، سوتاندنی ستومەنیە بەبەردبووەکانە بۆ بەرهەمهێنانی وزە و زامنکردنی هاتووچۆ، لەدوای ئەوانەش گرنگی گۆڕانکارییەکانی لەبەکارهێنانی زەوی و لەناوبردنی دارستانەکانە. بۆ نموونە درەخت وەك (دەست شۆڕێکی سروشتی کاربۆن) دادەنرێت، چونکە دووانۆکسیدی کاربۆن هەڵدەمژێت و لەکاتی شیبوونەوەشیاندا ئەم گازە بەهەوادا بڵاودەکەنەوە. کاتێك دووانۆکسیدی کاربۆن دەگاتە هەوای ئاسمان، بەشێکی زۆری بۆی ماوەی200ساڵ دەمێنێتەوە، بەڵام بەشەکەی دیکەی بۆ هەتاهەتایە لەهەوادا دەمێنێتەوە. لەسەردەمی ئێستاماندا سوتەمەنی بەبەردبوو سەرچاوەی سەرەکی80٪ی وزەی پیشەسازی جیهان پێکدەهێنێت، ئەمەش لەسەرچاوە نوێوە نەبووەکانە واتە ئەوانەی نوێ نابێتەوە، هەر لەبەرئەمەشە ڕۆژێك لەڕۆژان بوونی نامێنێت. ئەگەر بمانەوێت لەو گۆڕانکارییە ترسناکەی کەش و هەوا بەدوور بین، ئەوا باشترین هەوڵمان ئەوەیە کە کەمتر لەچارەکی (چواریەکی) عەمارکراوی نەوت و خەڵوزی بەردین و گاز بسوتێنین، چونکە سوتاندنی بڕێکی زیاتر لەچارەکی ئەو وزە عەمارکراوە بەشێوەیەکی نیمچە تەواو دەبێتە هۆی دەرپەراندنی ڕێژەیەکی تەواو لەدووانۆکسیدی کاربۆن کە دەبێتە هۆی گۆڕانی کەش و هەوا بەشێوەیەکی کارەسات ئامێز. پێکهاتەی خەڵوزی بەردین پشت دەبەستێت بەسوڕی کاربۆن لەسروشتدا، بەم شێوەیەش وزەی (خۆر) دابین دەکرێت بەدرێژایی سەردەمە کۆنەکان کە ئەمڕۆ ئەو

وزەیە بەکاردەهێنرێت. بەپێی خەملاندنە جیهانیەکان لەساڵی2030دا سەرچاوەکانی سوتەمەنی خەڵوزیی90٪ی پێداویستیەکانی وزەی جیهان دابین دەکات. لەساڵی 2005دا ئەم ڕێژەیە گەیشتۆتە 81٪، بەڵام بارستایی زیندەوەری لەتەختە و پاشماوەی زیندەوەری جۆراوجۆر دەردەهێنرێت.

لەهەردوو سەدەی هەژدە و نۆزدەدا شۆڕشی پیشەسازی هاوکات وزەی بەبەردبوو لەبواری تەکنۆلۆژیدابەکارهێناوە، بەتایبەتیش لەو کاتەدا خەڵوزیی بەردین بەکارهاتووە. بەڵام لەرۆژگاری ئەمرۆماندا نەوتی خاو رۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لەدابینکردنی پێداویستیەکانی وزە ئەویش بەهۆی ئاسانی دەرهێنان و پالاوتن و گواستنەوەی، هەر ئەمەش وای لێکردووە کە هەرزان بەها بێت. هەروەك پێشتر وتمان ماددەی سوتەمەنی بەبەردبوو پشت دەبەستێت بەپێکهاتەی توخمی کاربۆن. لەکاتی سوتانی کاربۆن لەگەڵ گازی ئۆکسجین سەرەرای دەرپەڕینی گازی دووانۆکسیدی کاربۆن و ماددەی کیمیایی دیکە وەك ئۆکسیدی ناترۆجین و برێك لەتەنۆلکە هەروەها وزەیەك لەشێوەی گەرمیدا دەردەپەڕێت.

کێن ئەوانەی زۆرترین بڕ دەسوتێنن؟

وەڵامەکە زۆر ئاسانە ئەویش ئەوەیە کە گە لەپیشەسازییەکان بەرپرسیارن لەدەرپەڕاندنی گەورەترین ڕێژە لەگازی دووانۆکسیدی کاربۆنی کەڵەکەبوو لەهەوادا، چونکە ئابوورییەکانیان گەورەترە و بۆ سەدان ساڵەو زیاتریش کە سوتەمەنی بەبەردبوو دەسوتێنن. ئەمەش ڕێی ئەوەمان لێ ناگرێت کە بڵێین هەموو وڵاتانی دنیا تا رادەیەك لەمەدا بەرپرسیارن. ئەم دیاردەیەش رەنگە و دەشبێت لەداهاتوودا بگۆڕێت، لەئەمرۆماندا لەهەندێك وڵاتدا حاڵەتەکە دەستی کردووە بەگۆڕان بەهۆی هاتنە کایەی تەکنۆلۆژیای وزەی نوێووە بووهەروەها بەهۆی چوستی وزەوە، ئەوە نەما کە سەرکەوتنی ئابووری مانای بەکارهێنانی سوتەمەنی بەبەردبوو بێت. بەڵام لەنێوان ئەو وڵاتانەی کە خۆیان بەمەڵبەندی یەکەمینی ئابووری دەزانن، هێشتاش ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەپیسکەری یەکەمین دادەنرێت. ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا کەمتر 5٪ی ڕێژەی دانیشتوانی جیهان پێکدێنێت، بەڵام بەیەکەمینی وڵاتە بەرهەمهێنەکانی گازە گەرمەکان دادەنرێت، هەروەها بەبەرپرسی

نزیکــەی چواریەکی دووانۆکســیدی کاربۆن دادەنرێــت لەجیهاندا. بەڵام چاوەدێریی دەرپەرینی دووانۆکسیدی کاربۆن لەهــەر یەکێك لەدەوڵەتەکان بینینەکە بەرتەسك دەکاتەوە. هەمان پرســیار خۆی دەخاتە روو لەبەردەم هــەر کۆمپانییەك یــان تاکێکدا. بۆ نموونە ئــەو کەســەی ئۆتۆمبێلێکی خــراپ لێدەخورێــت و دەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی گازی زۆر، بڕێکی زۆرتر ســوتەمەنی بەبەردبوو دەسوتێنێت لەو کەســەی کە ئۆتۆمبێلێکی چاك و تازە لێدەخورێــت. بێگومان دەبێت خەڵك و کۆمپانیاکان لێپرسینەوەیان لەگەڵــدا بکرێت، هەروەهــا ئێمەش وەك تاکەکانــی کۆمەڵ ئەو بڕیارانەی دەیدەین کاریگەریی دەبێت لەســەر کەش و هەوا.

یەدەگەکان

بەپشت بەســتن بەو شێوازانەی کە ئێستا گیراونەتە بەر لەخەملاندنی یەدەگەکانی ســوتەمەنی بەبەردبوو کە دەتوانرێت بەشــێوەیەکی خاوەن دەســکەوتی دارایــی دەربهێنرێت، ماددەکانــی بەکارهێنانــی خەڵوزی بەردین بۆ 150ساڵ و گازی سروشتی بۆ60ســاڵ و نەوتی خاو بۆ40ســاڵ دەخەمڵێندرێــت، بــەو پێیــەی کە بڕی وزەی بەکارهاتــوو بەجێگیریی بمێنێتــەوە. مــەدای جێگریــش بۆ یەدەگی نەوت لەساڵی 1919دا بە20 ســاڵ دانراوە. لەکاتێکدا لەمڕۆماندا بە40-35 ساڵ دانراوە، ئەمەش بەهۆی بەبەردەوامی دۆزینــەوەی یەدەگی تازە، هەروەها بەهۆی رێگە و شێوازی نوێ و چاك كــراو لەمڕۆدا دەرهێنانی سوتەمەنی زۆر ئاســانترە بەبەراورد لەگەڵ سەرەتاکانی سەدەی بیستەم. وا پێشــبینی دەکرێــت لەدەیەکانی داهاتوودا پێداویستیەکانی وزە بگاتە ئەوپــەڕی، کە ئەمەش بەرهەمهێنانی نــەوت دەگەیەنێتە لوتکــە. بەمەش پێشــبینی دەکرێــت قەبــارەی بەرهەمهێنانی نەوت کەم ببێتەوە، ئەم کەلێنەش لەدابینکردندا دەبێت بەهۆی کەمکردنەوەی ئاســتی بەکارهێنانی وزە پڕ بکرێتــەوە، هەروەها بەهۆی بەکارهێنانــی وزە جێگرەوەکانــی وەك وزەی نوێووەبــووش بۆ نموونە، بەجۆرێــك ڕۆژ بــەڕۆژ دەتوانرێــت دەستبەرداری سوتەمەنی بەبەردبوو بین وەك ســەرچاوەیەکی ســەرەکی وزە.

نەوت و گــازی سروشــتی: ئەم ســوتەمەنیانە لــەو بوونــەوەرە زیندەوەرییانەوە هاتوون کە کەوتونەتە ژێر ئۆقیانوس و دەریاکانەوە و بەچەند چینێك لەنیشــتەنی دەورە دراون کە نایەڵێت هەوایــان بۆ بچێت. هەروەها چەنــد چینێکی دیکەی زەوی دەوری داون و داپۆشــیوون، بەتێپەڕبوونی ساڵانیش کە نزیکەی 500 ملیۆن ساڵ دەبێت چینێکی دابڕکەر و نەگەیەنەر ئەم ماددە ئۆرگانیانەی (زیندووانەی) داپۆشــیووە. لەگــەڵ نەبوونــی ئۆکسجینیشــدا، بەکتریا ئەم ماددە ئۆرگانیانەی بــۆ پێکهاتەی کیمیایی سادەتر هەڵوەشاندووە. بەکاریگەریی پاڵەپەســتۆ و گەرمــی، پێکهاتەی هایدرۆکاربۆنی دروســت بووە. بەڵام ئەو ئــاوەی کــە لێیــان ماوەتەوە ئــەوا بــووە بەهەڵم. لەم کاتەشــدا ئــەو کەرەســە هایدرۆکاربۆنیانەی کــە بارســتاییان لەچینەکانی زەوی و بەبەردبووەکانی ســەریان سوکتر بووە، بەرز بوونەتەوە و لەکۆتایشــدا لەژێر چینە جیۆلۆجیەکاندا سەقامگیر بوون. بەڵام بەشــەکانی دیکەی ئەم ماددەیە بەشێوەی گاز و سوتەمەنی شلی وەك پترۆڵ دەرکەوتوون.

خەڵــوز: خەڵــوز لەپاشــماوەی ئــەو رووەکانــەوە پەیدا بــووە کە هەوایــان لێ بــڕاوە بــۆ نموونە وەك نــاو زەلکاوەکان کە نەیــان توانیوە شــی ببنەوە و لەدوایاندا کەوتونەتە ژێر پاڵەســتۆیەکی گــەورە و گەرما دەرەکیــەوە. بەڵام ئــاو و خڵتەکەی لەگــەڵ تێپەڕ بوونی کاتــدا بوونەتە هەڵم. خەڵــوزی بەردین لەبەنرخترین جۆرەکانی خەڵــوزە ئەویش بەهۆی پاکــژی تەواوەتیــان و گەورەیــی چڕیەکەیــان، چونکە بەشــێوەیەکی سەرەکی لەتوخمی کاربۆن پێکهاتوون. بەمشێوەیە خەڵوزی بەردین توانایەکی ســوتانی بەرز و بەنرخی هەیە. بەڵام لیگنت کە ئەویــش جۆرێکی دیکەیە لەخەڵوزی بەردیــن، رەنگی قاوەییە و کەمــتر چالاکــە لەجۆرەکەی دی ئەویش بەهــۆی کەمی چڕی و بوونی خڵتەی گۆگــردی زۆر تیایدا، توانای گەرمیەکــەی کەمــترە لەخەڵــوزی بەردینــی ســاغ. هۆکارەکانی زۆرو زەبەندی ســوتەمەنی بەبەردبوویش ئەمانەن: قەبارەی یەدەگی، چوستی بەکارهێنانــی وزەکــەی، بوارەکانی بەکارهێنانــی، "دووریــی" لــەوزە نوێوەبووەکان.

وزەی نوێوەبوو زاراوەی بەرامبەرە بۆ وزەی بەبەردبــوو، چونکە وزەی نوێووە بوو تا سەردەمانێکی درەنگ لەبەکارهێنانی هەر دەمێنێت و لەناو ناچێت بگــرە بەبەردەوامــی لەنوێ بوونەوەدا دەبێت بۆ نموونەش وزەی خۆر و وزەی با و وزەی ئاو. لەکاتێکدا وزەی بەبەردبوو هەر لەگەڵ سوتانیدا توانای بەرهەمهێنانی وزەی نامێنێت و بەمەش دەتوانــین بڵێین وزەیەکە

نوێ نابێتەوە.

لێکۆڵینەوەیەکی کۆمپانیای بی بی پێشبینی ئەوەی کردووە کە لەساڵی 2030دا بازاڕی سوتەمەنی زیندەگی لەنێوان 19-11٪ ی بازاڕی سوتەمەنی گواستنەوە و هاتووچۆ لەئەوروپادا پێکدەهێنێت ،لەکاتێکدا کە یەکێتی ئەوروپی ئەوەی ڕاگەیاندووە کە لەساڵی 2020دا سێکتەری گواستنەوە 10٪ی وزەی نوێووەبوو بەکاردێنێت، هەروەها ئەوەشی ڕاگەیاندووە کەبەهاتنی ساڵی 2020 بەبەراوورد بەساڵی 2010 سوتەمەنی زیندەگی بەشدارییەکی بەرچاوی دەبێت لەکەمکردنەوەی دەرپەڕینی ئەو گازە ژەهراویانەی کە لەسوتەمەنی ئۆتۆمبیلەکانەوە دەردەچن بەڕێژەی 6٪. ڕاپۆرتێکی فەرمی کە لەیەکێتی ئەوروپیەوە دەرچووە و تایبەتە بەئاراستەکردنی بەکارهێنانی وزەی نوێووەبوو لەئەوروپا، ئەوەی ڕاگەیاندووە کە لەساڵی 2020دا هەمووی وڵاتەکانی یەکێتی ئەوروپا کە 27 وڵاتن، پابەنددەبن بەبەکارهێنانی 10٪ی وزەی نوێووەبوو لەسێکتەرەکانی (بەشەکانی) گواستنەوەدا. هەروەها لەساڵی 2020دا ئامانجێکی لەوجۆرەشیان هەیە لەئاراستەکردنی جۆری ستومەنیەکەدا بۆ کەمکردنەوەی دەرپەڕینی ئەو گازە ژەهراوی و گەرمکەرانەی کە لەسوتەمەنی ئۆتۆمبیلەکانەوە پەیدا دەبن بەڕێژەی 6٪ بەبەراوورد لەگەڵ ساڵی 2010دا، هەموو ئەم ڕێوشوێن گرتنە بەرانەش لەڕێی سوتەمەنی زیندەگی وەك ئیسانۆڵ و دیزلی زیندەگیەوە بەدی دەهێنرێن، هەر ئەمەش جێگرەوەی گونجاوە لەجیاتی پترۆڵ و پێکهاتەکانی.

پێودانگە نوێیەکان

کۆمسیۆنی ئەوروپی کۆمەڵە پێوانەیەکی داناوە کە لەساڵی 2009 وە کار بۆ بەدیهێنانی دەکات، (ئەندریس بیباڵگەر)ی کۆمسیۆنی ئەوروپی بۆ وزە لەوبارەوە جەختی کردەوە چەندان توخمی نەرم هەیە کە کاریان لەسەر دەکرێت و لەوبارەوەش سورە لەسەر بەدیهێنانی ئامانجەکەی.

هەروەها دەڵێت: بەدەر لەتوانای بازرگانی کردن بەکەرەسەی خاوی وزەی نوێووەبوو، گەیشتوونە ئامادەکاری بۆچوونێك بۆ هەڵسان بەگۆڕانکارییەکی ئامارییانە و ڕێکەوتن لەسەر پڕۆژەی هاوبەش بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە بەکەمترین بری تێچووی دەستەبەر بوو. فلیپ وڵفی بەڕێوەبەری گشتی کۆمەڵەی وزەی نوێووەبوو لەوبارەوە لێدوانی داوە و دەڵێت: ڕەنگە خەرجکردنی دارایی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی نوێووەبوو لەگەرمکەرەوە و کارەبا و بەرهەمهێنانی سوتەمەنی گواستنەوە و گەیاندندا، لەم تاریکستانەی هەڵئاوسانی ئابوورییە ڕزگارمان کات کە ئێستا تیایدا دەژین. بەریتانیا دەستپێشخەری کرد لەدامەزراندنی کۆمسیۆنی سوتەمەنی نوێووەبوو، ئەویش بەدامەزراندنی ئاراستەکردنی وزەی نوێووەبووی ئەوروپی بۆ جێبەجێکردنی بەڵێننامەی وزەی نوێووەبوو بۆ گواستنەوە و گەیاندن کە لە15ی ئەپریلی ساڵی 2008 وە کاری پێدەکرێت، ئەم بەڵێننامەی وزەی نوێووەبووش بۆ گواستنەوە و گەیاندن بریکارەکانی سوتەمەنی بەبەردبوو، کارگەکانی پاڵاوتن و ئەو هاوردەکەرانەی کە ساڵانە زیاتر لە450 هەزار لیتر سوتەمەنی بەبەردبووی بەکارهاتوو لەسێکتەری گواستنەوە و گەیاندن لەبازارەکانی بەریتانیادا بەکاردێنن پابەند دەکات، هەروەها دڵنیا بوون لەوەی کە سوتەمەنی زیندەگی ڕێژەیەکی پتر لەسوتەمەنی هەبوو لەگۆڕەپانی بەریتانیادا دابین دەکات.

دەزگای سوتەمەنی نوێووەبوو ڕاپۆرتی مانگانە ئامادە دەکات کە کۆمپانیاکانی سوتەمەنی داوای دەکەن و هەروەها بروانامەی سوتەمەنی نوێووەبوو بۆ گواستنەوە بڵاودەکاتەوە، وێڕای تێدەکۆشانی بۆ بەدەستهێنانی 90٪ی بەدەنگەوەچوونی ڕاپۆرتەکانی. ئامانج لەساڵی یەکەمی واتە(2008-2009)دا، بەدەستهێنانی 2.5٪ی وەڵامدانەوە بووە لەلایەنی قەبارەوە، هەروەها پابەندکردنی بریکارەکانی سوتەمەنی بۆ دەستەبەرکردنی قەبارەی سوتەمەنی زیندەگی بەدیهاتوو، بەڵێننامەی وزەی نوێووەبوو بۆ گواستنەوە و گەیاندن داوا دەکات لەکۆمپانیاکان ئەو ڕاپۆرتانە بخەنە بەردەست کە ئاماژە بەکەمکردنەوەی دەرپەڕاندنی کاربۆن و زیاتر بەکارهێنانی سوتەمەنی زیندەگی دەکات. بەڵێننامەی وزەی نوێووەبوو بۆ گواستنەوە و گەیاندن بەحەوت پێودانگ پێوانەی بەردوامی بەکارهێنانی سوتەمەنی زیندەگی دەکات، ئەویش پاراستنی عەمارکراوەکانی کاربۆن، هەمەجۆرێتی زیندەگی، کاریگەری ناوخۆیی لەسەر خاك، ئاو و هەوا، مافی کرێکاران و زەوی.

جۆرێکی نوێ لەسوتەمەنی زیندەگی

لەپای ئەو بەپیرچوون و پێشوازی کردنە جیهانیەی کە لەرووی سوتەمەنی زیندەگی نوێدا هاتــە ئاراوە، دەبێت لەســەر ئاستی کشــتوکاڵی جیهانی جــۆرە بەروبومێکــی تایبــەت بێتە ئاراوە کــە وزەی لێوەدەربهێنرێت، لەزۆربــەی وڵاتانیشــدا پانتاییەکی بەرفراوان لەزەوی بەرووەکی وزەدار داچێنــدراوە لەجێگــەی داچێندراوە ســەرەکیەکانی خۆراك هەر ئەمەشە بووەتــە هــۆی پەیدا بوونــی جۆرە بەئاگابــوون و خۆپارێزییــەك کــە هاوشــانە لەگــەڵ ئــەم هەڵمەتە بۆ بەرهەمهێنانی ســوتەمەنی زیندەگی لەهــەر پێشــەوەش بەرفراوانکردنی مەودای رووەکە وزەدارەکانە لەســەر حیســابی بەربوومە خۆراکیەکان کە ئەمەش هەرەشەیەکە بۆسەرئاسایشی خۆراکــی جیهانــی. بەدڵنیاییــەوە چــاندنــی رووەکــە وزەدارەکــان راستەوخۆ هەرەشە لەنرخی بەروبومە خۆراکیــەکان دەکات، بــۆ نموونــە لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا نرخی پێوانەیەکی گەنمەشامی لەدوو دۆلارەوە کــە نرخــی دیاریکــراوی ســاڵانی پێشووی بوو، بۆ چوار دۆلار بەرزبووەوە و پێشبینیەکان وا نیشان دەدەن کە ئــەم نرخە بەرزبوونەوەی بــەردەوام دەبێــت تــا ئاســتێکی نارەحەت بۆ ئەو جوتیارانەی کە پشت بەگەنمەشــامی دەبەستن وەك ئاڵف بۆ مەرو ماڵاتەکانیان. لەمەکســیکدا بەرزبوونــەوەی نرخی گەنمەشــامی بووەهۆی خۆپیشــاندان و نارەزایی مەکسیکیەکان بەم جۆرە حکومەتەکان خۆیان لەبەردەم تەنگژەیەکی نوێدا بینیەوە کە ئەویــش بەرزبوونەوەی نرخــی بەربوومە خۆراکیــەکان بوو هەر ئەمەش پاڵــی بەهەندێکیانەوەنا رووەو چاندنی بەرووبوومی ناخۆراکی یان پێویســت بۆ دانیشتوان و بەپێی تواناش دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی بەربوومــی خۆراکی بــۆ دەرهێنانی ئیسانۆل، بۆ نموونە لەساڵی2005دا وەزارەتــی وزەی ئەمەریکی بریاریدا بری385 ملیۆن ســاڵانە تەرخان کات لەپێنــاو بەرهەمهێنانی ئیســانۆڵی ســلیلــۆزی و دوورخســتنەوەی قەیرانی گەنمەشــامی ئەویش لەرێی بەرهەمهێنانی سوتەمەنی لەقامیش و پاشماوەکانی دیکەی کشتوکاڵی.

گەران بەدوای وزەیەکی جێگرەوەدا

بەدڵنیاییــەوە لەئێســتادا و بــۆ چەنــدان ســاڵی دیکــە و بــۆ سەردەمانێکی داهاتووی درێژ جیهان پابەند و پەیوەســتی دەبێت بۆ وزە بەبەردبووەکان، بەڵام دڵەراوکێکانی جیهــان زیادبوونی بەرچــاو بەخۆوە دەبینێــت لەگــەڵ کــەم بوونەوە و نەمانــی وزە بەبەردبــووەکان کــە ئەمەش بێگومان بەرێوەیە، ئەمەشە بۆتە چربوونەوەی تەقەلا زانستییەکان لەجیهاندا بۆ گەران بەدوای وزەیەکی نوێدا کە شوێنی وزە بەبەردبووەکان بگرێتەوە. بۆ ماوەیــەك گرنگی درا بەوزەی با و وزەی خۆر لەدوایانیشدا و بێ پێشبینی رووەك وەك کۆگایەکی لەبــن نەهاتوو بــۆ وزەی جێگرەوە واتــە وزەی زیندەگی هاتە ئاراوە کە دەشڵێین لەبن نەهاتوو لەبەرئەوەیە، چونکــە زەوی هەمــوو کات رووەکی تیادا دەچێنرێت، خۆریش زامنکەری پێدان و عەمــار کردنــی وزەیە لەو رووەکانەدا کە مــرۆڤ دەیانچێنێت و تەکنۆلۆژیــی لەهەنگاوناندایــە بۆ دەرهێنانی ئەم وزەیە و بەکارهێنانی وەك وزەیەکــی جێگــرەوە لەجیاتی وزە بەبەردبــووەکان. بــەڵام وزە بەبەردبووەکان بەوە جیا دەکرێنەوە کە خــاوەن چرییەکی بەرزی وزەن و گواســتنەوە و عەمارکردنیان ئاسانە. هەروەهــا بەپاڵاوتــن و پاکژ کردنی وزە بەبەردبــووەکان بەشــێوەیەکی پترۆکیمیایــی، دەتوانرێــت چەندان جۆری جیاوازیان لێ بەرهەم بهێنرێت، بەتایبەتیش سوتەمەنی شل و گازی، هەروەهــا دوای چاکســازیکردنیان بەشێوەیەکی پترۆکیمیایی دەتوانرێت ســوتەمەنی لێ بەرهەمبهێنرێــت کە

بـۆ چەنـدان بەکارهێنانـی جیاواز لەماتۆڕەکانـی ئۆتۆمبیل و فڕۆکە و پاپۆڕدا بەکاردێت.

لەخراپیەکانـی بەکارهێنانی وزە بەبەردبووەکـانیش سـوتاندنیانە کە لەهۆکارێکی سەرەکیەکانی پیس بوونـی هەوایـە و دەبێتەهۆی پەنگ خواردنـەوەی گەرمی کـە ئەمەش لەدەرئەنجامی ئەو گازانەوە ڕوودەدات کـە بەرگـی هەوایی گـۆی زەوییان داپۆشیووە و نایەڵن کە گەرمی گۆی زەوی بچێتە دەرەوەی هەسارەکەی، ئەمــەش هۆکارێکە بۆ بەرزبوونەوەی پلـەی گەرمـی گۆی زەوی و وشـك بوونەوە و زیاتـر بوونی بیابانەکانی. وزە بەبەردبووەکانیش بریتین لەنەوت (پێترۆل) و خەڵوز و گاز، کە لەسەدەی رابردووەوە و تا ئێستاش بەشێوەیەکی زیاد لەپێویسـت بەکاردێن سەرەڕای بەرزبونـەوەی نرخەکان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ و زیانی بەرچاویان لەسەر ژینگە. لەجۆرەکانـی دیکـەی سـوتەمەنی سـوتەمەنی داروتەختەیـە کە 6٪ی وزەی سەرەکی بەکاربەری جیهانیە. هەروەهـا سـتومەنیەکی دیکـەش هەیـە کە لەپاشـماوە و پاشـەڕۆی ئاژەڵ و ئاوەڕۆکانـە و دەتوانرێت ئەم پاشـەڕۆیانە بـۆ بەرهەمهێنانی وزە بەکاربهێنرێـن دوای کـرداری ترشاندن و گەنینیان، لەزۆر لەوڵاتانی جیهاندا ئاوەڕۆکان چارەسەردەکرێن و دەپاڵێورێـن بۆ سـوود وەرگرتن لەگـازە دەرپەڕیووەکانیـان بـۆ

دەستەبەرکردنی وزە. لەڕێگە خێرا و پاکەکانی دابینکردنی سوتەمەنی ڕەنگە لەڕووەکی ئەو درەختانە بێت کە گەشەکردنیان خێرایە، یان هەندێك دانەوێڵەو ڕۆنی ڕووەکی و پاشماوەی کشتوکاڵی و قامیشی شەکر.

توانراوە گۆڕینی هەندێك لەبەروبوومەکانی شەکر بۆ شلەیەکی کهولی و ڕۆنی خورماش هەروەها بۆ بەکارهێنانیان وەك سوتەمەنیەك بۆ ئۆتۆمبیلەکان و ئەم جۆرە سوتەمەنیەش بەوە ناسراوە کە کەمتر ژینگە پیس دەکات، چونکە لەم جۆرە سوتەمەنیانەدا پێویست بەقورقوشم ناکات بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی سوتەمەنیەکە وەك ئەوەی لەکاتی پاڵاوتنی بەنزین لەنەوتدا ڕوو دەدات و جگە لەوەش ئەم جۆرە بەنزینە هیچ قورقوشمێکی تێدا نییە.

بایەخدان بەژینگە

پتر بایەخدانی جیهانی بەژینگە بووەتە هۆی پتر گۆڕینی سوتەمەنیە بەبەردبووەکانی وەك خەڵوزی بەردین و نەوت، کە بووەنەتە هۆی زیاد بوونی دیاردەی پەنگ خواردنەوەی گەرمی و دەرپەڕینی گازە ژەهراوییەکان، بۆ سەرچاوە وزەی پاکگژ و نوێووەبوو. لەویلایەتە یککگرتووەکانی ئەمەریکا کۆمپانیای FPL Energy

کە بارەگاکەی لەفلۆریدایە و لە25 ویلایەتی ئەمەریکدا چالاکی هەیە و لەگەورەترینی ئەو کۆمپانیایانەیە کە وزەی خۆر و با بەرهەم دەهێنن.

ئەوەی جێی ئاماژەیە ئەم کۆمپانیایە وزەی کارەبای فلۆریدا دابین ناکات بەڵکو کۆمپانیای فلۆریدا پاوەر ئاند لایت دابینی دەکات، بەڵام هەردوو دامەزراوەکە بەشێکن لەکۆمپانیایەك کە بەFPL Group ناسراوە.

لویس های بەڕێوەبەری جێبەجێکەری کۆمەڵەکە لەوبارەوە دەڵێت کە کۆمپانیاکەی بەبەردەوامی پرەنسیپی توانای پیادە کردووە کە بریتییە لەهاوسەنگی لەنێوان ژمێریاریی ئابووری و سەرپەرشتی ژینگە و بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی، لەسەر قسەکانی دەڕوات ودەڵێت کە کۆمەڵەکەی پابەندە بە پاراستنی ئەو هەڵوێستەی کە بەدەستیهێناوە وەك دامەزراوەیەکی پێشەنگ لەبواری سەرپەرشتی ژینگەدا و بەتایبەتیش وەدەرخستنی ڕۆڵی پێشەنگی پیشەسازییەکانیان لەکەمکردنەوەی دەرپەڕاندنی ئەو گازانەی کە هۆکاری سەرەکی پەنگ خواردنەوەی گەرمین.

لەحاڵی حازردا ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا پشت بەخەڵوزی بەردین و پێترۆڵ و گازی سروشتی دەبەستێت لەپێناو سەرچاوەکانیوزەدا.هەرچەندەئەوەی دواییان بەسوتەمەنی بەبەردبووی پاکژ دادەنرێت و دووانەکەی یەکەمیان سەرچاوەی دەرپەراندنی گازی دووانۆکسیدی کاربۆنن کە هۆکارێکە بۆ پەنگ خواردنەوەی گەرما کە زانا و بانگەشەکارەکانی بواری پاکژکردنەوەی ژینگە بەکێشەیەکی تەندروستی و مەترسیەکی گەورە بۆسەر ئەم هەسارەیەی دەبینن. سوتەمەنی بەبەردبووش سەرچاوەیەکی تارادەیەك دیاریکراوە و بەتێپەڕبوونی ڕۆژگار برەکەی کەم دەبێتەوە و بەسەرچاوەیەکی نوێووە نەبوو دادەنرێت. بەپێچەوانەوە وزەی خۆر و ئەو وزەیەی کە بەهۆی با-وە بەرهەم دێت و دەبنە جێگرەوەی وزەی بەبەردبوو، وزەیەکە کە کۆتایی نییە و گازی ژەهراوی لێوە دەرناپەڕێت و بەسەرچاوەیەکی وزەی وا دادەنرێت کە دەشبێتە سەرچاوەیەکی ئابووری بەنرخ.

سەرەرای پەرەپێدان و بنیاتنان و ئیشپێکردنی چەندان وێستگەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەسەرانسەری ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، FPL Energy تێدەکۆشێت تا ئەوپەری لەتوانادا بێت لەپێناو کەمکردنەوەی کاریگەریی ئەم چالاکیانەی وزە لەسەر دەرودەشت و رووی ئاوەکان و بەربوومە داچێنراوەکان و ماسی و ژینگە. وزەی پاکژ و سەرچاوەکانی وزەی نوێووەبوو رێژەی 90٪ی بەرهەمی کۆمپانیای ناوبراو پێکدەهێنن هەروەك لەوتەکانی (ستیف سینگڵ)ی بەرێوەبەری پەیوەندییەکانیاندا هاتووە، کە لەوبارەوە دەڵێت وزەی کارەبای بەرهەمهاتوو بەناوەندەکانی وزە و شارەوانیەکان و کۆمەڵە هەرەوەزییەکان و تۆڕە هەرێمیەکان لەسەر بنچینەی کۆ دەفرۆشرێت، کە ئەوانیش لای خۆیانەوە وزەی کۆمپانیا و ماڵانی لێدابین دەکەن. کۆمپانیای FPL Energy سێ جۆر وزەی نوێووەبوو بەکاردەهێنن کە ئەوانیش:

وزەی با: دیارە گەورەیی بەرنامەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەبا لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا توخمێکی سەرەکیە لەپەرەسەندن وگەشەکردنی کۆمپانیاکە و سێ لەسەر چواری وزەکەی پێکدەهێنێت. ئەم کۆمپانیایە 65 مەڵبەندی بەرهەمهێنانی وزەی با-ی هەیە لە16 ویلایەتی ئەمەریکاداکە تیایدا تۆربینەکان (پەروانەکان) بەهۆی کۆمپیوتەرەوە بەکاردەخرێن و پیادە دەکرێن، لەسەر بینای وا جێگیر دەکرێن کە 20 قات بەرزە و بەهۆی پەروانەکانیانەوە کە 70 مەتر درێژ دەبن و لەسەر ئامێری خولانەوەکەیان جێگیر کراون و دەتوانن وزەی با بیان گرێتەوە، بەم شێوەیە وزە میکانیکیەکە دەگۆردرێت بۆ وزەی کارەبا و لەدواییانیشدا دەگوازرێتەوە بۆ تۆڕەکانی دابەشکردنی کارەبا.

وزەی خۆر: ئەم کۆمپانیایە حەوت وێستگەی وزەی خۆری هەیە لەکالیفۆرنیادا کە لەموڵکیەتەکەیدا چەند کۆمپانیای دیکەش بەشدارن و پتر لە900 هەزار ئاوێنەی چەماوە بەکاردەهێنن بۆ دەرخستن و چرکردنەوەی ڕوناکی خۆر لەرێی تەکنۆلۆژیاکانی گەرمیەوە. خۆریش بەوە ناسراوە کە سەرچاوەیەکی سەرەکی وزەیەی لەبن نەهاتووە و هەروەها بازاڕی خێرای گەشەکردنی وزەی خۆریش لەوڵاتە گەشەسەندووەکاندایە کە سەرچاوەکانی وزەی کارەبایان کەمە، بەڵام برێکی زۆر ڕوناکی و تیشکی خۆریان تێدایە.

وزەی کارۆئاوی: ئەو وزەیەی کە بەهۆی ئاوەوە دابین دەبێت یەکێکە لەکۆنترین سەرچاوە ناسراوەکانی وزە. هەزاران ساڵ لەمەوبەر بۆ گێڕانی ئاشەکانی هارینی گەنم بەکاربراوە. کۆمپانیای FPL Energyیش 83 یەکەی لەم جۆرە لە26 وێستگەی ویلایەتی ماین-دا هەیە کە لەنزیك ئەو ڕووبار و بەنداوە دەستکردەکانەوە بنیات نراون کە خاوەن دەرگای جۆراوجۆرن بۆ رێکخستن و دەستبەسەراگرتنی ئاوەکە. وزەی ئاویش بەهۆی هێزی کێش کردنەوە دەگۆرێت بۆ وزەی میکانیکی و لەدواییانیشدا بۆ وزەی کارەبایی.

هەروەها کۆمپانیای FPL Energy دوو جۆری دیکەی وزەی پاك بەکاردێنێت کە ئەوانیش:

گازی سروشتی: لەو بڕوایەدان کە ئەمە باشترین سوتەمەنی دەرهاتووە لەسوتەمەنیە بەبەردبووەکان، دروست بوونی دەگەڕێتەوە بۆ پێش چەندان ملیۆن ساڵ لەوەوبەر کاتێك چەندان چین لەرووەك و بوونەوەرە دەریاییەکان کەوتوونەتە ژێر خۆڵ و لم وتاوێرو تاشە بەردەکان ولەدواییانیشدا بەهۆی فشار و پاڵەپەستۆ و گەرمی زەوییەوە بوونەتە سەرچاوەی ئەم وزەیە. 12 کارگەی گازی سروشتی هەیە لە10 ویلایەتدا و رێژەی 40٪ی

بەربوومە جۆراوجۆرەکانی کۆمپانیای FPL Energy دەستەبەر دەکەن. زۆر جار ئەم گازە سروشتیە دەسوتێنرێت بۆ گەرمکردن و هەڵماندنی ئاوەکە تا وزەی کارەبای پێ دابین بکرێت.

وزەی ناوکـــی (ئەتۆمـــی): هەر لەســـاڵی 1955وە ئـــەم وزەیە وەك سەرچاوەیەکی دابینکەری کارەبا وزە ماڵان بەکارهاتووە. کۆمپانیای FPL Energy لەویلایەتـــی ویسکۆنســـن کارگەیەکـــی وزەی ئەتۆمـــی هەیە و هەروەهـــا دوو کارگـــەی دیکەیشـــی لەویلایەتەکانی نیوهامشـــایەر و ئایوا هەیە، هەروەهـــا وزەی ناوکی ڕێژەی 16٪ی کـــۆی گشـــتی بەرهەمەکانی وزەی FPL Energy پێکدەهێنێـــت. لەپێنـــاو بەرهەمهێنانـــی وزەی ناوکی دەبێـــت گەردەکانی یۆرانیۆم لەکردارێکی ئاڵۆزدا شەق ببن و کەرت ببن تا لەدوایانـــدا بەیەکگرتنەوەیان ئەو وزە گەرمیە گەورەیە دەبەخشن کە بـــۆ بەرهەمهێنانـــی وزەی کارەبا پێویستە.

هەرچەندە کۆمپانیای FPL Energy کۆمپانیایەکی سەرمایەکارە (قازانج کارە)، بـــەڵام تێدەکۆشـــێت لەپێناو دابین کردنی پێداویســـتیەکانی وڵات لەوزەی پاك و نوێووەبوو تا بتوانێت هاوکارێك بێت بۆ کەمبوونەوەی گازی دووانۆکسیدی زیانبەخش.

سەرچاوەکان

1. مقالةحسونة الطيب في: http://www.alrroya.com
2. سعيد عبد الغني ـ الطاقة الحيوية والأمن الغذائي ـ جريدة السفير2/2/2002ـ بيروت
3. نبـــذة عن الوقود الاحفوري بقلم د. رائد خيرق www.bytocom.net
4. Center of Energy "What are oil sands and heavy oils? 2005 http://www.centreforenergy.com
http://www.al-jordan.com5.
6. http://www.moshreq.com
http://ar.articlesnatch.com7.
8. http://www.america.gov
9. http://www.gvst.de/site

قاچت بەچا بشۆ

بۆنی ناخۆشـــی قاچ تەنیا بەشـــتنی بەئاو تەواو نابێت و زۆرجار ئەو کەســـەی کـــە بۆنی قاچی ناخۆشـــە نـــەك تەنیا خـــۆی وەڕس دەبێت بەڵکو کەســـانی دەوروبەریشـــی وەڕس دەکات و خۆشی تووشی شەرمندەیی دەبێت وێڕای ئەو کێشـــانەی کە لەگەڵ خێزانەکەیدا بەهۆی ئەو بۆنە ناخۆشـــەوە بۆی دروســـت دەبێت، بۆ چارەســـەرکردنی ئەو بۆنە ناخۆشـــە دەتوانیت یەکێك لەم ڕێگایانە پەیڕەو بکەیت:

یەکەم شـــتنی قاچ بەچا: لەبەرئەوەی چا ماددەی تانینـــی زۆر تێدایە ئارەق کردنـــەوە کەم دەکاتەوە کە دەبێتەهۆی دروســـت کردنی ئەو بۆنە ناخۆشـــە، دەتوانیت چایەکی لێنراوی مامناوەند واتە نەخەست نەڕوون بکەیتە ناو تەشتێکی قووڵەوە و قاچەکانی تیادا دابنێیت یان چوار کیسی چا واتە چوار چای سەفەری بکەیتـــە ناو چوار لیتر ئاوەوە و بۆماوەی دە دەقیقە بیکوڵێنیت و بۆماوەی نیو ســـەعات قاچتی لەناودا دابنێی، ڕۆژی یەك جار ئەم کارە بکە لەو بۆنە ناخۆشە ڕزگارت دەکات، بەڵام بۆ ئەو کەســـانەی کە قاچییان زۆر بۆنی لێدێت دەتوانن ڕۆژی دووجار ئەم کردارە دووبارە بکەنەوە.

ڕێگای دووەم، بیکاربۆناتی سۆدا و سرکە: برێك لەسرکە یان بیکاربۆناتی سۆدا بکەرە لیترێك ئاوەوە و هەفتەی دووجار قاچتی پێ بشۆ.

ڕێگای سێیەم، گەڵای گوێز: گەڵای گوێز لەنیو لیتر ئاودا بۆماوەی یەك چارەکە سەعات بکوڵێنەو پاشان بیپاڵێوە، دواتر برێك خوێی زبر و ئاوی ساردی تێبکەو بۆمـــاوەی دە دەقیقە قاچەکانت بخەرە ناو ئەم تێکەڵەیەوە، پاشـــان بەجوانی وشکی بکەرەوە و بەئاوی لیمۆ بیانشۆ واتە ئاوی لیمۆکە بدە لێیان.

ڕێگای چوارەم، گەڵای سالڤیا: دەتوانیت گەڵای سالڤیا بکەیتە ناو پێڵاوەکانتەوە، ئەم ڕووەکە ئارەقی پێیەکانت هاوســـەنگ دەکات و نایەڵێت بۆنی ناخۆشیان لێ بێـــت، هەروەها دەتوانیـــت گەڵاکەی بکەیتە ناو ئـــاوەوە و بیکوڵێنیت و دواتر بەهەمان ڕێگاکانی پێشوو بەکاریبێنیت.

ڕێگای پێنجـــەم: بەکارهێنانی جاتـــرە: دوو کەوچك لەجاتـــرە بکەرە ناو نیو لیتر ئاوەوە و بۆمـــاوەی دە دەقیقە بیکوڵێنەو دوای ســـاردبوونەوە بۆماوەی نزیکەی نیو سەعات قاچەکانت بکەرە ناوی و ڕۆژانە ئەم کارە دووبارە بکەرەوە بەشێوەیەکی دیار تێبینی کەمبوونەوەی بۆنی ناخۆشی قاچت دەکەیت.

كێشەكانی ژنی دووگیان

كوردە ئاوات نامیق ئاغا

سەرەتا، پێویستە لەسەر هەر ژن و پیاوێک کە دەیانەوێت ژیانی خێزانی پێکبهێنن و منداڵیان ببێت، تێگەیشتنێکی بنەڕەتییان هەبێت دەربارەی ئەندامی زاوزێی هەردووتوخمەکە.

کاتێک دێینەسەر باسکردنی دروستبوونی منداڵ، زیاتر بایەخ بەژن دەدرێت وەک لەپیاو، چونکە لەڕاستیدا ئەرکی سەرشانی پیاو تەنیا دروستکردنی تۆوە، بەم کارەش سەرەتای دەستپێکردنی ژیانی کۆرپەلەو کۆتاییەکەیەتی لای پیاو- باوکە، بەڵام لەدوای ئەم پلەیە، ڕۆڵی ژن-دایک دەردەکەوێت کە ماوەی 38 هەفتە دەخایەنێت و ئەم ماوەیەش لەژیانی کۆرپەلەو پێگەیشتنیدا گرنگە و چەندەها گۆڕانکاریش لەجەستە و دەروون و ژیانی دایکەکەدا ڕوودەدات تا کاتی لەدایکبوونی کۆرپەلەکەی.

ئەندامی زاوزێی نێرینە هەرچەندە زۆرسادە و ساکارە لەپێکهاتنیدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەدروستبوونیدا واخوڵقاوە کە بەئاسانترین شێوە یاریدەدەربێت بۆ بەئەنجامگەیاندنی کاری جووتبوون وپێکهاتنی کۆرپە، جیاوازیشی لەگەڵ مێینەدا ئەوەیە، کە توخمی نێرینە لەکاتی لەدایکبوونەوە تۆوی هەڵگیراوی نییە لەلەشدا و لەپلەکانی دواتری ژیاندا دروستی دەکات، بەڵام مێینە، بەپێچەوانەوە، لەگەڵ دروستبوون و لەدایکبوونیدا هێلکە لەلەشیدا پارێزراوە و هەڵگیراوە.

کە دێینەسەرباسی ئەندامی زاوزێی مێینە، بۆمان دەردەکەوێت کە لەپێکهاتنیدا لەنێرینە چڕوپڕترەو، ژینگەیەکی وایە کە کۆرپەلە بتوانێت تیایدا بگونجێت و لەناویدا گەورەبێت و پێ بگات بێئەوەی ئازاری بگات و بەدروستی و ڕێکی بێتە بوونەوە.

بۆهەموو ژن و تارادەیەک پیاوێک لەو ساتەوەی بڕیاری بنیادنانی خێزان و دروستکردنی منداڵ دەدەن، چەند ساتێکی خۆش و ناخۆش دروست دەبێت لەژیانیاندا کە بۆهەتا هەتایی ژیانیان دەگۆڕێت، بەتایبەتیش لەوساتەوە کۆرپەلەدروست دەبێت و دەکەوێتە سکی دایکەوە، جەستەو مێشک و دەروونی بەچەند قۆناغێکی ناسک و پیرۆزدا تێپەڕدەبێت، کە گرنگە یان باشتروایە بڵێین پێویستە لەسەر ژن کە زیاتر لەو ساتانە تێبگات و چەند گرفتێک هەن کە لەوانەیە بەلایەنی کەمەوە، یەکێک یان زیاتری بێنە ڕێگای لەکاتی دووگیانیەکەیدا، یان لەدوای منداڵبوون و تاماوەیەکی دواتریش درێژە بخایەنێت، لێرەدا هەندێکیان باس دەکەین.

خورووی پێستی سک

زۆربەی ژنانی دووگیان تووشی ئەم گرفتە دەبن، ئەمە لەئەنجامی ئەو پەستان و کشانەوە دروست دەبێت کە ماسولکە و پێستی سک دووچاری دەبنەوە، لەگەڵ گەورەبوون و گەشەی کۆرپەلەدا، بەمە پێستی سک ڕادەکێشرێت و تەنک دەبێتەوە ئەمەش وا لەو پێستە دەکات تووشی وشک بوونەوە ببێت و دەبێتەهۆی خوورووو، ئەمە بەتایبەتی لەوژنانەدا بەدەردەکەوێت کە پێستیان لەرادەبەدەر ناسکە، یان نەخۆشی پێستی وەک بیرۆ eczemaیان هەیە.

بۆ ڕزگاربوون لەم گرفتە، پێویستە ژنانی دووگیان سابوونی تۆزێک چەور کە ماددەی کهولی و بۆنە ناسروشتییەکانیان کەمترە یان تیادا نییە بەکاربهێنن و ڕۆژانە بەهێواشی پێستی سکیان چەوربکەن، یان لەهەندێک کاتدا، بەکارهێنانی ئاوی سارد بەڵام زۆرساردنا بۆ شوێنی خوروەکە بۆماوەیەکی کەم لەوانەیە چارەسەری ئەو گرفتە بکات. هەندێجار ئەم گرفتە تەنیا دەست و پەنجەو پێیەکان دەگرێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە بەزووترین کات ڕاوێژی پزیشک وەربگیرێت بۆ دڵنیابوونەوە کە ژنەکە پێویستی بەدەرمان نییە، چونکە چەند جۆرە خوورویەک هەیە کە لەوانەیە پێویست بکات چارەسەری پزیشکی بۆ وەربگیرێت تا بەتەواوی بنەبڕببێت.

گۆڕانی ڕەنگی پێست

گۆڕانی ڕەنگی پێست، یان بەرەوتۆخ چوونی لەکاتی دووگیانیدا زۆر ئاساییە و زۆربەی ئەو کەسانە، بەتایبەتی تووشی دەبن کەڕەنگی موویان بەسروشتی تۆخە، و بەتایبەتیش ناوچەی گۆی مەمک دەگرێتەوە، ناوەڕاستی پێستی سک، دەوروبەری ڕانەکان، یان سەر ڕوومەتەکان لەلای خۆمان پێی دەڵێن ماڵە ئەم گۆڕانە لەوانەیە کاتی بێت، یان بۆهەتایی بمێنێتەوە. پێویست بەدەستکاری ناکات و لەزوربەی ژناندا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی لەدوای منداڵبوون یان پاش ماوەیەک، بەڵام لەهەندێک کاتدا خاڵ یان نیشانەی سەر پێست گەورە دەبێت یان ڕەنگی دەگۆڕێت کە پێویستە بەزووترین کات پیشانی پزیشک بدرێت.

سووربوونەوە و گەرمی پێست

سووربوونەوە و گەرمی پێست

هەندێجـــار لەگەڵ خووروودا ڕوودەدات و زۆرجار لەژێر مەمکەکاندا دروســـت دەبێت بەهۆی ئەو ئارەقەوە کە سنگ دەریدەدات بەهـــۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش لەژنی دووگیاندا، بۆ ئەم حاڵەتەش تەنیا بەپاك ڕاگرتنی پێست و شـــتنی مەمکەکان زوو زوو بەئاوی شلەتێن باشترین چارەسەرە.

لەبەرکردنی ســـوخمەی مەمك زۆر گرنگە لەژنی دووگیاندا، بۆیە پێویستە جۆرێکی لەلۆکە دروســـتکراوی پتەو بەکاربهێنرێت تا یاریدەی مەمکەکان بدات بەباشـــترین شـــێوە بمێنێتەوە و لێکخشـــاندن ڕوونـــەدات بۆئەوەی دروستبوونی خرووش ڕوونەدات.

وشکبوونەوەی پێست

زۆربـــەی ژنـــان، بەتایبەتیـــش ئەوانەی خۆیان پێست وشکن، لەکاتی دووگیانیـــدا زیاتر پێســـتیان وشـــك دەبێتەوە و ئەمەش بەهۆی زیادبوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین Oestrogenەوە ڕوودەدات، پێویستەلەســـەر ژنـــی دووگیان کە بڕێکی زۆر ئاو بخواتەوە و زیاتر وریابێـــت لەخۆدانەبەرهەوای گەرم و ســـارد، بەکارهێنانی کرێمی چەورکردنی لەش بەتایبەتی ئەوانەی چەورییـــان زۆرە و مـــاددەی کهولی و بۆنخۆشـــکەریان تیـــادا نییە، وەك گلیســـیرین یان زەیتـــی زەیتون زۆر یاریـــدەدەرە و بـــۆ هەمـــوو لـــەش بەکاردێت جگـــە لەدەوروبەری چاوو لووت و دەم و ئەندامی زاوزێ.

چەوری بوونی پێست

ئەم حاڵەتە زیاتر لەناوەڕاســـتی دووگیانیـــدا ڕوودەدات، کاتێـــك ماددەی سیبەم Sebum زیاددەکات، کـــە ماددەیەکـــی چـــەوری ڕژێنە و دەوڵەمەندە بەدژەبەکتریای سروشتی، بۆ پێست گرنگە و سوودی هەیە لەکاتی دووگیانیدا، بەڵام لەهەندێك کەســـدا زیاترە و دەبێتەهۆی دروســـتبوونی زیپکەی دەم و چاو خواردنەوەی ئاوی زۆر گرنگە و سوودی هەیە، هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانەی بەســـەوزە و میوە دەوڵەمەنـــدن، بەکارهێنانی کرێمی کەم چەوری و شـــتنی ســـەر ڕووی زیپکـــەکان ڕۆژی دوو بۆ ســـێ جـــار کارێکی باشـــە و یاریدەدەرە، هەروەها جۆرێك لەرووپۆش یان ماسك کـــە پێکهاتووە لەســـپێنەی هێلکەی شـــڵەقێنراو کە وەك کرێمی لێ دێت بخرێتەسەر پێستەکە بۆماوەی چەند دەقیقەیـــەك و دوایی شـــتنی بەئاوی شـــلەتێن یارمەتی لابردنـــی چەوری سەرپێست دەدات.

کشانی پێستی سك

نزیکـــەی 50٪ی ژنـــی دووگیان دووچاری کشانی پێستی سك Strech mark دەبنـــەوە، کـــە پێکهاتـــووە لەچەند خەتێکـــی ڕەنگ پەمەیی یان مۆرباو کە بەتایبەتی پێســـتی ســـك، ڕان و مەمکەکان دەگرێتەوە. هەندێك ژن پێســـتییان تەنکـــترە و بەرگەی ئەو کشانە خێرا و زۆرەی مانگەکانی دوایی دووگیانـــی ناگرن، یان بەهۆی بۆماوەیـــی، یـــان ئـــەو کەســـانەی کێشـــی زیاتـــرە لەباری ئاســـاییدا تووشـــی ئـــەم گرفتە زیاتـــر دەبن. هەرچەنـــدە هەندێك باوەڕیان وایە کە بەکارهێنانی زەیـــت و کرێمەکانی بۆ ئەم مەبەستە دروستکراوە سوودیان هەیە، بەڵام بەداخەوە زانست ئەمەی نەسەلماندووە و باشترە ژنی دووگیان هەوڵبدات زیاد لەپێویســـت کێشـــی زیاد نەکات و وەرزشـــە ئاسانەکانی وەك، ڕۆیشـــتن و مەلەلەژێر چاودێری پزیشکدا ئەنجام بدات.

گۆڕانی جۆری قژ

زۆربەی ژنانی دووگیان هەســـت بەچڕوپڕبوونەوەی‌قژی‌سەریان‌دەکەن و هەندێك هەســـت بەزۆربوونی مووی لەش دەکـــەن و ڕەنگی ئەو مووەش تۆخترە لەباری ئاسایی، ئەمە بەهۆی ئەو جـــۆرە هۆرمۆنـــەوە ڕوودەدات کە لەکاتـــی دووگیانیـــدا دەرژێت و هەربۆیە دوای منداڵ بوونیش زۆربەی ژنان تووشـــی قژ ڕووتانەوە دەبن و بەگرفتێکی گەورەی دەزانن. باشترە لەم کاتانەدا ژنی دووگیان جۆرەکانی شـــامپۆ تاقی بکاتەوە تا ئەو جۆرەی کە پێـــی دەکەوێت بـــەکاری بێنێت بۆمـــاوەی دووگیانییەکەی، هەروەها لول کردن و خاوکردنەوەی قژ بەماددە کیمیاییـــەکان دەرئەنجامی نێگەتیڤی هەیە لەسەر کۆرپەلە، چونکە دەچێتە ســـوڕی خوێنەوە، بۆیە باشـــتروایە جوانکارییەکانـــی قـــژ ڕابگیرێت لەم ماوەیەدا جگـــە لەبۆیەکردن، چونکە بۆیاخ کارناکاتەسەر کۆرپەلەو ناچێتە سوڕی خوێنەوە.

گیرانی گۆی مەمك

گیرانی کونیلەکانی شـــیر لەگۆی مەمکـــدا لەژنی دووگیانـــدا زۆرباوە و زیاتـــر لـــەدوای لەدایـــك بوونـــی کۆرپەلـــەڕوودەدات، بـــەڵام لەوانەیە پێـــش ئـــەم کاتـــەش بێـــت، ئەمە دەبێتەهـــۆی دروســـتبوونی لـــووی خڕی بچووك کە بەهـــۆی هەوکردنی مولولەکانی بۆری شـــیرەوە دروست دەبێت و ئەمەش لەئەنجامی پەستان خستنەســـەر ژێـــری مەمـــك بەهۆی سوخمەی مەمك یان بەستنی پشتێن لەو شـــوێنەدا کە مەمکەکان کۆتایی دێت دروســـت دەبن. بۆیە باشتر وایە

که ژنـــی دووگیان جلی زۆر تەســـك لەبەر نەکات و ئەگەر ئەم گرفتەشـــی تووشـبوو بەزووترین کات سەردانی پزیشـــك بکات بۆ چارەســـەری ئەم هەوکردنە تا نەبێتەهۆی بڵاوبوونەوە لەبەشەکانی دیکەی لەشدا.

تەڕبوونی مەمکەکان

لەمانگەکانی کۆتایـــی چوارەمی دووگیـــانیـــەوە ئـەگـــەری ئـــەوە دەکرێـــت مەمکەکان دەســـت بکەن بەدروســـتکردنی شـــیرو دەردانـــی شـــیر. بۆبەرگریکـــردن لەتەڕبوونی جلوبەرگ، دانانی پارچەپەڕۆی خاوێن یاریدەدەرە بۆ ئەم مەبەســـتە، بەڵام ئەگەر ئەو شـــیرە خوێنی لەگەڵ بوو باشـــترە ژنەکە ســـەردانی پزیشـــك بکات.

هەروەها ناسك بوونەوە و ئاوسان، ئـــازار و گـەرمبوونـــی مەمکـــەکان یەکێکـــە لەدیاردە ســـەرەتاییەکانی دووگیانـــی، کـــە ژن زۆر نارەحـــەت دەبێت بەتایبەتیش لەکاتی پەســـتان خستنەسەر مەمکەکان.

قەبزی و بای ناوسك

لـــەســـەرەتای دروســـتبوونی منـــداڵەوە، ژنـــی دووگیان زۆرجار هەســـت بەقەبـــزی دەکات و ئەمەش بەهـــۆی کاریگەرییەکانـــی هۆرمۆنی پرۆجیســـترۆنەوەیە کە ژنی دووگیان دروســـتی دەکات و دەبێتەهـــۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکان لەدەوری مناڵدان و ئەو ژنە توانای چوونەسەر توالێتی نامێنێت یان کەم دەبێتەوە.

بۆ ڕزگاربوون لەم گرفتە دەتوانرێت: ژەمە بەریشـــاڵ دەوڵەمەندەکان وەك میوە، ســـەوزە، نانی جۆ، فاســـۆلیا و پاقلەمەنـــی زیادبکرێـــت، ڕۆژانـــە خواردنەوەی 3 لیتر ئاو، ئەنجامدانی وەرزشە ئاســـانەکان بۆ ژنی دووگیان وەك یۆگا و ڕۆیشـــتن، کەمکردنەوەی حەبـــی ئاســـن بۆ ئـــەو کەســـانەی تووشی کەم خوێنی دەبن، بەڵام لەم حاڵەتەدا ڕێنمایی پزیشك وەربگیرێت بۆ وەرگرتنـــی جێگرێك لەجێی حەبی ئاسن.

گرفتەکانی پووك و ددان

ژنی دووگیان هەندێجار تووشـــی خوێـــن بەربوون یان ئاوســـانی پووك

دەبێــت، ئەمە لەئەنجامــی کارلێکی هۆرمۆنــی ئیســترۆجینەوە دەبێت لەســەر ئەو خانانەی ناودەم دروست دەبێت و باشتریش وایە، ژنی دووگیان رۆژی دووجــار ددانەکانی بشــوات و سەردانی پزیشکی ددان بکات.

دڵ تێکەڵهاتن و رشانەوە

ئەمــە بەیەکێك لەســەرەتاترین دەرەنجامەکانی دووگیانی ناســراوە و هەندێــك ژن تووشــی دەبێــت و هەندێك تووشی نابێت، دڵ تێکەڵهاتن بەزۆری لەکاتــی بەیانیاندا ڕوودەدات و هەندێك بۆن و تــام لەوانەیە ببێتە زیاتــر هەژاندنی ئــەم حاڵەتە، بەڵام ئەمە لــەدوای هەفتەی چواردەهەمی دووگیانی بەرەو کەم بوونەوە و نەمان دەروات.

بــۆ دوورکەوتنەوە لــەم حاڵەتە، ژن پێویســتە پشــووی تەواو بدات و ژەمەکانی خۆراك بکاتە چەند ژەمێکی کەم و ئەو خواردنانــەی لەچەوری و شیرینی زۆر دوورن وەك نان، بسکیتی وشــك، میوەی تازە، بەڵام لەکاتێکدا رشانەوە و دڵتێکەڵهاتن دەبێتەهۆی بێ هێزی و زیاتر لەچەند جارێك دووبارە دەبێتەوە لەڕۆژێکدا، پێویســتە ژنی دووگیان سەردانی پزیشك بکات و ئەم گرفتە پشت گوێ نەخات.

هەناسەبڕکێ یان هەناسە توندبوون

لــەســەرەتای دووگیانیــدا، ئەمە بەهــۆی زیادبوونــی هۆرمۆنی پرۆجیســترۆن ڕوودەدات، بــەڵام لەکاتەکانــی دوای دووگیانیدا بەهۆی گەورەبــوون و پاڵنانــی کۆرپەلــە بەقەفەزەی سنگەوە ڕوودەدات، ئەگەر هەستی بەبێ هێزی و دڵەڕاوکێش کرد لەوانەیە هۆی ئەم هەناسە برکێیە کەم خوێنــی بێت، بۆیە لەم حاڵەتەشــدا پێویستی بەڕێنمایی پزیشك هەیە.

پشت ئێشە

پشت ئێشــە، لەگەڵ گەورەبوون و قورسبوونی کۆرپەلەدا زیاد دەکات و پەســتان دەخاتەســەر بڕبڕەکانی خــوارەوەی پشــت و هەندێجــار چەمانــەوەی پشــت بۆ پێشــەوە بەپێچەوانــەی بــاری ئاســاییەوە، بۆ نەهێشــتنی ئــەم حاڵەتەش ژنی دووگیــان پێویســتە هــەوڵ بــدات دووربێــت لەهەڵگرتنــی باری قورس و ئەگــەر ناچاریش بوو، پێویســتە یەکەمجار ئەژنۆ بنوشتێنێتەوە و ئەو بارەش نزیك لەلەشی خۆی هەڵبگرێت، پاڵکەوتن لەســەر دۆشــەکی بەهێزو تەخت لەکاتی خەوتندا.

ژانەسەر

چەند شــتێك لەکاتی دووگیانیدا دەبێتەهۆی ژانەســەر، وەك گۆڕانی هۆرمۆنەکانی لەش، ماندووبوون، کەمی شــەکر، هەروەها کەمبوونەوەی ئاو لەلەشدا، بەڵام دروستبوونی ژانەسەر لــەدوای 24 هەفتــە لەدووگیانیــدا لەوانەیە هۆی بەرزی پەستانی خوێن بێت و نابێت ئەم حاڵەتە پشــت گوێ بخرێت و دەبێت چارەسەر بکرێت.

ژانی سایەتیکا

ژانــی ســایەتیکا Siatica pain جۆرە ئازارێکە لەبەشــی خوارەوەی پشت دروست دەبێت و بەهەردوو سمت و قاچەکاندا، یان بەیەك لای لەشــدا دەچێتەخوارەوە، ئەمەش لەئەنجامی پەســتانی مناڵدان لەســەردەماری ســایەتیکا، کە دەمارێکە لەبڕبڕەی پشــت لێدەبێتەوە و بەهەردوو قاچدا ڕۆدەچێــت. بــۆ دوورکەوتنەوە لەم ئازارە گەرم داپۆشــینی قاچەکان و کەمێك وەرزشــی وەك ڕۆیشــتن یان مەلە لەوانەیە یاریدەدەربێت.

هەوکردنی بۆری میز

ژنی دووگیان، زیاتر لەکەســانی ئاســایی ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەهەوکردنی بۆری میــز، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشی شــەکرەیان هەبێت ئەمەش بەهۆی ئەو خاوبوونەوەیەوە دروســت دەبێــت کــە هۆرمۆنــی پرۆجیســترۆن دروســتی دەکات لەسەر ماسولکەکانی میزەڵدان و وای لێدەکات هەندێجار میز بەپێچەوانەوە بگەڕێتەوە ناو گورچیلەکان و ئەمەش دەبێتەهۆی ئەو هەوکردنە.

بــۆ بەدووربــوون لــەم حاڵەتە، پێویســتە ژنــی دووگیان ئــاو زۆر بخواتــەوە و لــەدوای جــووت بوون پاککردنەوەی لەش بەئاوی شلەتێن و ئەگەر ئازاری زۆرو بەردەوامی هەبوو سەردانی پزیشك بکات.

خوێن بەربوون

خوێــن بەربــوون یــان قەترە، قەترەهاتنــی خوێن لــەزێ-وە ئەمە چەنــد هۆکارێــك هەیە کــە دەبێتە هاندەری بۆنموونە، ناسك بوونەوەی دەمــی مناڵدان لەکاتــی دووگیانیدا بەهۆی زیادبوونــی هۆرمۆنەوە، یان کێشە گەورەترەکانی وەك هەوکردنە گوێــزراوەکان کە بەهــۆی ئەندامی زاوزێ-وە دەگوێزرێتــەوە و یــان لەبارچوونی کۆرپەلە.

خووروی کونی زێ

ئەم جــۆرە گرفتە زیاتــر لەژنی دووگیاندا دەردەکەوێت بەهۆی جۆرە کەڕوویەکەوە ڕوودەدات، نیشانەکانی خووروی ئەندامی زاوزێ و دەردراوێکی سپی، و هەندێجار خوورەوەکە دەگاتە دەروبــەری کۆم. لەدوای پشــکنینی تەواو پزیشــك دەتوانێت چارەسەری

تەواو ببەخشێتە ژنی تووشبوو.

کەم خوێنی

ژنی دووگیان بەگشتی لەیەکەم سەردانی پزیشکدا پشکنینی خوێنی بۆ دەکرێت بەمەش زانیاری سەبارەت بەکەم خوێنی وەردەگیرێت، ئەگەر ڕێژەی هیمۆگلۆبین نزم بوو لەخوێندا، ئەوا ئامۆژگاری دەکرێت بەخواردنی سەوزە و میوە و خۆراکە بەئاسن دەوڵەمەندەکان، یان ئەگەر پێویست بکات وەرگرتنی ئاسن لەشێوەی حەبدا.

بەرزبوونەوە یان نزم بوونەوەی پەستانی خوێن

نزیکەی10٪ی ژنان لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبن. بۆ چارەسەری ئەم مەبەستەش، پێویستە ژن لەخواردنی سوێر بەدووربێت خواردنەکانی وەك، سەوزە و میوە زیادبکات لەژەمە سەرەکییەکانیدا. بەڵام هەندێجار پەستانی خوێن نزم دەبێتەوە و دەبێتەهۆی گێژی بەتایبەتی لەکاتی هەستان و دانیشتندا، ئەمەش وا لەژنەکە دەکات ترپەی دڵی زیادبکات و لەرزە لەدەست و پەنجەکانییەوە دروست بێت. بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش، باشترە هەستانەسەرپێ بەهێواشیئەنجامبدرێت و ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکیش بکرێت بەچەند ژەمێکی بچووك و لەبەینی ژەمەکانیشدا میوە و سەوزە و خواردنەوە سروشتییەکان وەك شەربەتی گوشراوی میوە و، ماستاو... هتد بخورێت.

مایەسیری

مایەسیری Haemorrhoids لەچۆنێتیدا وەك دەماری دەوالی Varicovein وایە، بەڵام ئەم لەکۆمدا دروست دەبێت، خوورو ئاوساوی و ئازاری لەگەڵدایە هەندێجاریش لەوانەیە خوێناوی بێت، لەزۆربەی ژنانی دووگیاندا دروست دەبێت بەهۆی ئەو پەستانەی دەکەوێتەسەر ڕیخۆڵەو کۆم، بەگەورەبوون و زیادبوونی کێشی کۆرپەلە.

لەزۆربەی ژندا، لەدوای لەدایکبوونی کۆرپەلە نامێنێت و ون دەبێت، بەڵام لەهەندێك ژندا، بەرەو خراپی دەڕوات، ئەمەش بەهۆی پاڵنان و پەستان خستنەسەر ئەو جێگایە لەکاتی منداڵبووندا. بۆ چارەسەری ئەم گرفتەش، باشتر وایە لەسەرەتای دروستبوونیەوە ژن هەوڵبدات نەهێڵێت قەبزی Constapation دروست ببێت، بەخواردنەوەی ئاوی زۆر، خواردنی میوە و سەوزە، و کاتی چوونە سەر تواڵێت فشار نەخاتەسەر خۆی.

ئاوسان

ئاوسان لەژنی دووگیاندا بەهۆی کۆبوونەوەی ئاو لەلەشدا دروست دەبێت و هۆکارە سەرەکییەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کشانی موولولە خوێنەکان کە نزیکن لەپێستەوە و وا لەئاو دەکەن بچنە ناو ئەندامەکانی لەش و تیایدا جێگیربن. بۆ چارەسەری ئەم گرفتەش، باشتروایە ئاوی زۆر بخورێتەوە و ژن پشووی تەواو بدات، لەکاتی دانیشتندا قاچەکان بەرزبکرێتەوە تا بەئاسانی خوێن هات و چۆ بکات و ئاوسان ڕوونەدات.

ماندوێتی

لەسەرەتا و کۆتایی دووگیانیدا دەردەکەوێت و چەند هۆکارێکی هەن، بۆنموونە، گۆڕانی هۆرمۆن لەلەشدا، زیادکردنی لێدانی ترپەی

دڵ و بەکارهێنانی وزەی زیاتر لەپێویست یان زیاتر لەرادەی ئاسایی، بەڵام لەمانگەکانی کۆتایی دووگیانیدا، ماندوو بوون لەوانەیە بەهۆی زیادبوونی کێشی کۆرپەلەوە بێت یان کەمبوونەوەی خەو، یان گرفتەکانی دیکە کە ژن بەهۆیەوە ناساغ بووبێت، گرنگە لەم کاتەدا ژن پشووی تەواو بدات و کەی لەش پێویستی کرد سەرخەوێك بشکێنێت ئەگەر تەنانەت بۆ چەند ساتێکی کەمیش بێت.

نائارامی و دڵەڕاوکێ

زۆرێك لەژنانی دووگیان تووشی دڵەڕاوکێ و بێتاقەتی دەبن لەکاتی دووگیانیدا، زۆرجار ئەمە درێژخایەن دەبێت بۆ دوای لەدایك بوونی کۆرپەلەش، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەموو گۆرانکارییە فسیۆلۆژی و سایکۆلۆژییەی کە بەسەر ژندا دێت و ترس لەو گۆرانکارییانەی دوای منداڵبوون دروست دەبن.

بۆ چارەسەری ئەمەش، پێویستە ژن باوەڕ بەخۆی دروست بکات و هەر گرفتێکی هەبێت لەگەڵ کەسێکی نزیك یان پزیشك باسی بکات و هیچ شتێك پشت گوێ نەخات ئەگەر بزانێت دەبێتە کۆسپێك لەمێشك و دەروونیدا، پێویستە ئەو ژنە کاتێکی تایبەت دروست بکات بۆ حەوانەوەی جەستە و بیری خۆی، بۆنموونە ئەنجامدانی کارێك کە خۆی پێی خۆشە و یاریدەدەرە بۆ دوورکەوتنەوەی لەو دڵەڕاوکێیەی تێی کەوتووە.

گێژی

گێژی لەژنی دووگیاندا بەهۆی دابەزینی پەستانی خوێن ڕوودەدات یان بەهۆی کەمخوێنییەوە لەهەردوو حاڵەتەکەدا پێویستە پزیشك ئاگاداربکرێتەوە و باشتریش وایە ئەو کارانە ئەنجام نەدرێت کە وەستانی زۆری تێدایە.

گەرما و ئارەق کردنەوە

هەست بەگەرما کردن و ئارەق کردنەوە لەکاتی دووگیانیدا هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی وزەی لەڕادە زیاتر، کە بەهۆیەوە سوڕی خوێن لەلەشدا زیاد دەبێت و گەرم داهاتن یان ئارەق کردنەوە ڕوودەدات. بۆ چارەسەری ئەم مەبەستەش هەوڵبدرێت جلوبەرگی لۆکە و فراوان لەبەربکرێت و لەش پاك و خاوێن ڕابگیرێت تا ئەو ئارەقەلەسەر پێست نەمێنێتەوە و لەش جارێکی دی هەڵبنەمژێتەوە. ئەوانە و چەند گرفتێکی دیکە کە ژنانی دووگیان تووشی دەبن، باشترە ئەگەر بتوانرێت بەزوویی چارەسەر بکرێت و گرفتەکان پشت گوێ نەخرێن، تا ژنی دووگیان کۆرپەلەیەکی دروست و چالاکی لێ بکەوێتەوە و خۆی لەبارێکی تەندروستی باشدا بێت بۆ بەهێز ڕاوەستانی لەبەردەم ئەو گرفتانەی کە لەدوای دووگیانی دووچاری خۆی و کۆرپەلە تازە لەدایکبووەکەی دەبێت و بتوانێت بەسەرکەوتوویی ئەو پلە تازەیەی ژیان ببڕێت و نەوەیەکی دروست و ساغ پێ بگەیەنێت.

سەرچاوەکان:

1. pregnancy week by week (dame karlene davis) Royal college of midwife.

2. The pregnancy book NHS(COI publication).

بەقسەی ئینتەرنێت دەکەن

لەئامارێکدا دەرکەوت لەسەدا نەوەدی گەنجان لەبەریتانیا بەپێی ڕێنماییەکانی ئینتەرنێت کاردەکەن و پەنا بۆ ئامۆژگارییەکانی دەبەن لەجیاتی ڕاوێژکردن بەباوانیان واتە لەهەر دە کەس نۆیان لەکاتی پێویستیدا داوای یارمەتی لە ئینتەرنێت دەکەن نەك لەدایك و باوکیان.

ئەم لێکۆڵینەوەیە کە لەبەرژەوەندی دامەزراوەی جیت کوننکتد ئەنجامدراوە کە تایبەتە بەپێشکەشکردنی ئامۆژگاری تیلفۆنی بۆئەوکەسانەی کە تەمەنیان لەخوار بیست و پێنجەوەیە، ئاشکرای کرد کە سێ بەشی ئەم تەمەنە پەنا بۆدایکی دەبات کاتێك کە دووچاری کێشەیەك دەبێت، لەکاتێکدا تەنیا لەسەدا پێنجیان پەنا بۆ باوك دەبەن.

بەپێی ئەم لێکۆڵینەوەیە کە ڕۆژنامەی تێلگراف بەریتانی ئەنجامەکانی بڵاوکردەوە نیوەی ئەو کەسانەی کە بەشدارییان کرد (واتە هەزار کەس) بەلایانەوە باشترە قسە لەگەڵ هاوڕێیەکیاندا بکەن کاتێك کە ڕووبەڕووی گیروگرفت دەبنەوە.

هەروەها نزیکەی لەسەدا بیستی ئەوانەی بەشداربوون لەم لێکۆڵینەوەیەدا ئاشکرایان کرد کەلەدوای ئەوەی زانیاری دەربارەی کێشەکەیان وەردەگرن یان ڕێنمایی وەردەگرن کە چی بکەن باشە جارێکی دیکە خۆیان هەوڵ دەدەن لەسەرچاوەیەکی دیکەوە لەو زانیارییانە دڵنیا ببنەوە. لەسەدا بیست وچواری بەشداربووانیش ئەوەیان درکاند کە نازانن پەنا بۆ کێ بەرن و داوای یارمەتی لەکێ بکەن کاتێك ڕووبەڕووی کێشەی سۆزداری دەبنەوە.

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

زۆرجار بەدحاڵی بوون و نەبوونی زانیاری پێویست دەربارەی پەیوەندی سێکسی نێوان ژن و پیاو دەبێتەهۆی دروست بوونی بارگرژی و نارەحەتی دەروونــی بۆ هەردووکیــان تەنانەت جیابوونەوەیــان لەیەکــتری، لێرەدا کۆمەڵێك پرسیارو وەڵام بەشێوەیەکی زانســتیانە دەخەینــە بەردەمتــان لەوانەیە بەشێك لەکێشە و گرفتەکانی خۆتیان تیادا بەدی بکەیت.

□ **ڕەپبوون چۆن ڕوودەدات؟**

ڕەپبوون بریتییە لەهەڵئاوسان و ڕەقبوونی چووك و زۆرجار لەحاڵەتی وروژاندنــی سێکســیدا ڕوودەدات، لەحاڵەتــی سروشــتیدا حاڵەتــی ڕەپبوون ڕوودەدات بۆ ئامادەکردنی چــووك بۆئــەوە توانــای ڕەقبوونی بەپێی پێویســت هەبێــت بۆئەوەی پرۆســەی خســتنەناوەوە بۆناو زێ ئاسان ببێت تا ئەمانە ڕووبدەن: چێژ، ئاســانکردنی پیتێــن، چونکە کاتێك ئەو ئەندامــە بەڕەپبوویی کاردەکات یارمەتیدەر دەبێت لەخێرایی گەیشتن و پاڵپێوەنانی تــۆو بۆناو زێ. چووك لەباری خاوبوونەوەیــدا درێژییەکەی 2-4 ئینجە کاتێك ڕەپ دەبێت تێکرای درێژییەکەی بەگشــتی دەگاتە شەش ئینــج و بێگومان جیــاوازی لەنێوان پیاواندا هەیە لــەم ڕووەوە هەروەها تێکرایــی زیادبوونــی درێژی چوکی ڕەپبوو لەدرێژی خۆی لەپیاوێکدا کە چووکی بچووکە باشــترە لەو پیاوەی کە چووکی درێژە بەنیشتوویی.

زۆربــەی پیــاوان ڕەپبوونــی چووکیان لەجەســتەدا بەگۆشــەی چــل و پێنج پلەیە، بــەڵام جیاوازی تاکانەیی لەگۆشــەی ڕەپبوون لەنێو پیاوانــدا هەیە. هەروەهــا جیاوازی هەیە لەئاســتی ڕێك وەستانی چووك یان لاربوونەوەیــدا لەنێوان پیاواندا، هەرچەندە وازانــراوە و واباوە چووك بەڕەپبوونــی بۆ پێشــەوە و کەمێك بەرەو سەرەوە دەوەســتێت، بەڵام هەندێك چەمانەوە بەرەو پێشــەوەو ڕووەو خوارەوە هیچ ترســی نییە و پێویســت ناکات پیــاوان نائارام بن بۆی.

تەنیا لــەو بــارەدا نەبێت ئەگەر گۆشــەی ڕەپبوونەکە زۆر لای دابوو ئەوکاتــە پێویســتە ڕای پزیشــك وەربگیرێت.

بەگشتی بەپراکتیکی دەرکەوتوو گۆشەی ڕەپبوونی چووك لەگەڵ چوون بەتەمەنــدا کــەم دەکات. ڕەپبوون پرۆســەیەکە ئەوەی زیاتر کۆنترۆڵی دەکات یان دەســتی بەسەرداگرتووە کۆئەندامی دەمارە بەتایبەتی بەشی خــوارەوەی درکەپەتــك کــە پێی دەوترێت ناوەندی ڕەپبوون.

ڕەپبوون پرۆسەیەکە خەسڵەتێکی هەیــە کــە بریتییــە لەوەڵامدانەوە بــۆ پەرچەکردارێــك، پەرچەکرداری ڕەپبــوون دەشــێت ڕووبدات بەهۆی بیرۆکەیەکی سێکســی یــان بۆنێکی وروژێنەر، دیمەنێکــی یان دەنگێکی وروژێنــەر، ئەگەر ئەمە ڕوویدا دەماخ ئاماژەی دوابــەدوای یەك بۆ ناوەندی ڕەپبــوون دەنێرێت و ئەویش لەجێی خۆیــەوە نامــەی دوابــەدوای یەك دەنێرێــت و وەڵامدانەوە لەشــێوەی ڕەپبووندا ڕوودەدات. دەشێت لەیەك کاتدا دەست لەچووك بدرێت و نامەی ئەو بەرکەوتنەش گەیشــتبێتە مێشك و نامە بــۆ ناوەندی ڕەپبوون بنێرێت لەبەشی خوارەوەی درکەپەتك.

ڕەپبوون دەشێت بەهۆی هۆکاری غەیــرە سێکســییەوە ڕووبدات وەك پەرچەکردار بەرامبــەر زۆر هەڵچوون و بەتایبەتی لەقۆناغی هەرزەکاریدا، هەروەها لەماوەی نوستندا لەوچانێکی نوســتندا کە وچانی قووڵی خەوتنە و پێــی دەوترێت وچانــی جووڵەی خێرای چــاو ڕوودەدات، بەمشــێوەیە دەشێت پیاوان کە لەخەو هەڵدەستن لەحاڵەتــی ڕەپبووندابــن، هەروەها لەکاتی نوســتندا بەهــۆی پڕبوونی میزەڵدان لەمیز دیســانەوە دەشێت ڕەپبوون ڕووبدات.

میکانیزمی ڕەپبوون بەمشێوەیە بەڕێوەدەچێــت: کۆئەندامــی دەمار ئامــاژە لەمێشــکەوە بــۆ ناوەندی ڕەپبــوون لەدرکە پەتــك دەنێرێت و ئەویش ئــەو ئاماژانە بۆ ســووڕی خوێنبەرەکان دەنێرێت کە بەرپرسن لەپێدانی خوێن بەریشاڵەکانی چووك و ئەم خوێنبەرانە فراوان دەبن و تەنك دەبنەوە بەشێوەیەك ڕۆیشتنی خوێن بەناویاندا ئاســان دەبێت و بۆشایی و ژووری ناوچەی ئیسفەنجی لەچووکدا پڕدەبێت، ئــەم موولوولــە خوێنیە هەڵئاوســاوە هەســتیارانە بەهــۆی پەردەی ئیسفەنجی دەوری چووکەوە دەپارێزرێــن هەروەها ئــەم پەردانە لەگەڵ ماسولکەکانی بنکی یان ڕەگی چووك لەدوای بەلێشاو ڕۆیشتنی خوێن بۆناو چووك پێکەوە نایەڵن ئەو خوێنە بێتەدەرەوە و بەمشــێوەیە ڕەپبوون ڕوودەدات.

نیشتنەوەی چووك یان لەدەستدانی ڕەپبوون کاتێــك ڕوودەدات کە پیاو ئارەزووی سێکسی لەدەستدەدات یان هاویشتنی تۆو ڕوودەدات.

لەمبارەدا موولولــە خوێنییەکان لەچووکدا دەچنەوە یەك و خوێن دێتە دەرەوە لێیــان و بۆ ناچەی ســەجم دەگەڕێتەوە و تەســکبوونەوەی واتە خاوبوونەوەی چــووك و گەڕانەوەی

پرۆسەی ڕەپبوون.

□ یەکەمین ڕەپبوون لە نێردا کەی ڕوودەدات؟

وەستانی چووک بەپراکتیکی کە پێی دەووترێت ڕەپبوون مەرج نییە بەهۆی کاریگەری شەهوەتی سێکسییەوە بێت، بەڵام لەوانەیە بەهۆی کاریگەری هەرجۆرە وروژاندنێکی دەروونی و دەماری و تەنانەت جەستەییەوە ڕووبدات وەك ترس، خەو، ئارەزووی میزکردن... هتد.

بەڵام بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکە دەڵێم، دەرکەوتووە کۆرپەلەی نێر لەناو سکی دایکیدا چووکی ڕەپ دەبێت وەك پەرچەکردارێك یان لەئەنجامی هەڵچوونی دایکەوە، وێنەی ئەمە گیراوە کاتێك کۆرپەلە لەسکی دایکیدایە و لەقۆناغی پەرەسەندنی چووکدایە لەمانگەکانی یەکەمی دووگیانیدا.

□ تۆوی پیاو و هۆرمۆنی نێرینە چۆن بەرهەم دێن؟

تۆو لەناو گوونەکاندا دروست دەبن، هەر گونێك نزیکەی 3000 هەزار ژووری بچووکی تیادایە هەر ژوورێکی بچووك نزیکەی 4-1 بۆری بچووکی باریکی تیادایە کە تیایاندا تۆو دروست دەبێت بەم بۆریە بچووکانە دەوترێت Seminiferous tubules.

پیاوی لەش ساغ و تەندروست نزیکەی هەزار تۆو لەیەك چرکەدا دروست دەکات واتە ڕۆژانە سەد ملیۆن تۆو دروست دەکات وەك ڕێژەی گشتی. بەئاماریش قسە بکەین دەتوانین بڵێین لەیەك هاویشتندا (ئاوهاتنەوە) نزیکەی 500-300 ملیۆن تۆو فڕێ دەدرێت لەلایەن پیاوەوە.

ئەم بۆری تۆوە لەگوونەوە بەرەو سەرەوە دەردەچێت و لەبۆری گوێزەرەوە یان ئەپیدادامس دروست دەکات و پاشان بۆ گوون دەگەڕێتەوە و تۆوە پێگەیشتووەکان تیایدا هەڵدەگیرێن.

ئەو پەردەیەی دەوری بۆری تۆوی داوە ئەو خانانەیان تیادایە کە بەرپرسن لەبەرهەمهێنانی هۆرمۆنی نێرینە کە پێی دەوترێت ئەندرۆجین و تستۆسترۆن کە کۆنترۆڵی گەشەی جەستەی پیاو دەکات وەك بوونەوەرێکی نێرو بەرپرسە لەگەشەکردن و پەرەسەندنی ئەندامە سێکسییەکان و وروژاندنی تۆوەکان تا بەرهەم بێن و هەروەها بەرپرسە لەدەرکەوتنی سیفەتە دووەمییەکانی نێرینە وەك ڕیش و سمێڵ...هتد. هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بەشێوەیەکی سەرەکی بەرپرسە لەپرۆسەی پاڵنەری سێکسی لەهەستکردن و هەموو هەستێکی نێرینە لەبناغەدا لەژووری کۆنترۆڵ ڕوودەدات کە مێشکە و بەتایبەتی لەهایپۆسالامۆس.

بەپێی پرۆگرامێکی تایبەتی مەزن هایپۆسالاموس هۆرمۆنێك بەرهەم دێنێت کە ژێرمێشکە ڕژێن دەوروژێنێت، ئەم ڕژێنە قەبارەکەی لەقەبارەی دەنکە پۆڵکەیەك تێناپەڕێت و دەکەوێتە بنکی مێشکەوە.

ژێرمێشکە ڕژێن کە نامەی لەهایپۆسالاموسەوە بۆدێت هەردوو هۆرمۆنی LH و FSH دەردەدات.

هۆرمۆنی LH خانەکانی دەروپشتی گوونەکان هان دەدات و دەیانوروژێنێت و گوونەکان هاندەدات بۆ بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن، تێستۆستیرۆن و هۆرمۆنی FSH کە لەژێرمێشکە ڕژێنەوە هاتووە گوونەکان هان دەدات بۆ بەرهەمهێنانی تۆوەکان.

ئەم سووڕە لەڕێی پرۆگرامێکی دەماخییەوە بەردەوام دەبێت

هەرلەوکاتەوە کە منداڵی کوڕ نەرزە دەبێت واتە باڵق دەبێت و ئەمە بۆماوەیەکی دووروودرێژ لەژیانی پیاودا بەمشێوەیە دەمێنێتەوە تا دەچێت بەتەمەنیشدا، ئەم سوورە لەگەڵ چوون بەتەمەندا لاواز دەبێت، بەڵام ئەوە نییە بەتەواوەتی نەمێنێت هەروەها لەوانەیە بەهۆی نەخۆشی یان ڕووداوێکەوە لەکاری خۆی بکەوێت.

□ **کرداری تۆو هاویشتن چۆن ڕوودەدات؟**

تۆو هاویشتن کرداری دەرچوونی تۆواوە بەهۆی چالاکی سێکسییەوە، تۆو هاویشتن وەك ڕەپبوون وایە و بریتییە لەڕوودانی پەرچەکردارێك لەناوەندی تۆو هاویشتن لەبەشی خوارەوەی درکەپەتك، تۆوهاویشتن لەدوای وروژاندنی سێکسی ڕوودەدات کاتێك وروژاندن دەگاتە ئەوپەڕی و لەوە زیاتر هەڵناکشێت و تۆو هاویشتن بەدووقۆناغدا دەڕوات:

قۆناغی یەکەم: قۆناغی دەرچوون یان دەرکردن

ماسوولکەکان کرژدەبن بۆئەوەی دەردراوەکانی تورەکەی شلەی تۆواو بگوشێت لەگەڵ شلەیەك لەڕژێنی پرۆستات پاشان تێکەڵکردنی ئەم شلانە لەگەڵ تۆوەکاندا و بەمە شلەی تۆواو دروست دەبێت و پاڵ بەم شلەیەوە دەنرێت بەرەو میزەڕۆ کە لەبەشی خوارەوەی چووکدایە، لەم کاتەدا ماسوولکەکانی کونی میزەڵدان لەڕێی کرژبوونێکی ماسولکەییەوە دادەخرێن تانەهێڵرێت میز دزەبکات. لەکۆتایی قۆناغی دەرچووندا پیاو هەست دەکات هاویشتن ڕوودەدات و هیچ بوارێك نییە بۆ گەڕانەوەیی و ڕێگرتن لەڕوودانی.

قۆناغی دووەم: قۆناغی هاویشتن

لێرەدا کرژبوون لەڕەگی چووکدا ڕوودەدات بەهۆی ماسولکەکانی ناوچەی موسڵدان، لەماوەیەکی زەمەنیدا کە دەکاتە هەشت چرکە لەدوای قۆناغی یەکەم شلەی تۆو کۆدەبێتەوە و بەهێزێکی پاڵنەر لە میزەڕۆوە لەشێوەی یەك بۆ پێنج فیچقەدا وروژم دەکات.

لەدوای هاویشتن قۆناغێکی شاراوە هەیە تیایدا ڕەپبوون ڕوونادات واتە پیاو ناتوانێت، ئەم قۆناغە لەپیاوێکەوە بۆ پیاوێکی دیکە جیاوازە، لەوانەیە لەگەنجدا چەند دەقیقەیەك بخایەنێت و لەپیاوی بەتەمەنیشدا لەوانەیە بگاتە چەند سەعاتێك یان لەوانەیە چەند ڕۆژێك.

تۆوهاویشتن کردارێکی خۆنەویستە و پەرچەکردارە، بەڵام پیاو لەڕێی ڕاهێنانەوە لەوانەیە بتوانێت هاویشتن دوابخات لەپێناوی چێژ وەرگرتنی زیاتردا. زۆربەی کات هاویشتن لەگەڵ گەیشتن بەئۆرگازمدا ڕوودەدات، ئۆرگازم لەگەڵ هاویشتندا جیاوازە، هاویشتن بریتییە لەدەرچوونی تۆو، بەڵام ئۆرگازم بریتییە لەهەستکردنێکی کتوپڕ بەچێژو نەمانی ئەو گرژییەی کە ئەندامە سێکسییەکان و تەواوی لەش دەگرێتەوە لەکاتی وروژاندن و ڕەپبووندا.

ئەگەر لەماوەیەکی دیاریکراودا هاویشتن ڕوونەدات ئەوا تۆوەکان لەبۆری گوێزەرەوە یان ئەیبدادامس-دا نامێنێتەوە بەڵکو دەشکێن و لەلایەن لەشەوە دەمژرێن و سەرلەنوێ وەك خۆراك یان هەر شتێکی دیکە لەجەستەدا دروست دەکرێنەوە.

□ **ژمارەی ئەو تۆوانە چەندە کە جەستە دروستی دەکات؟**

پیاوی ئاسایی تێکڕای سەد ملیۆن تۆو لەیەك ڕۆژدا دروست دەکات، واتە نزیکەی هەزار تۆو لەهەر چرکەیەکدا بەرازی غینیش هەمان بڕ لەتۆو دروست دەکات، لەبەرئەوە پێویست ناکات نێرینەی مرۆڤ شانازی پێوەبکات.

-ئایا ڕاستە تۆو ماددەی خۆراکی تیادایە؟

تۆو بەشێوەیەکی ورد وەك هەرماددەیەکی جەستە لەو پێکهاتانە پێکدێت کە هاوشێوەی هەندێك لەو پێکهاتانەیە کە لەخۆراکدا هەیە، تۆو بیست و چوار جۆر لەترشی ئەمینی تیادایە لەگەڵ کلیکۆز، زنك، مس، ڤیتامینB12، مەگنیسیۆم، ترشی ئەسیدی.

بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت وەك ماددەی خۆراکی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، بلێسرێتەوە یان بخورێتەوە وەك لەکاتی سێکسدا ڕوودەدات، چونکە مەترسی بۆسەر تەندروستی هەیە کاتێك کە ماددەی پیس یان هۆکاری هەندێك نەخۆشی تیادایە، چونکە کۆئەندامی زاوزێ بەرگەی پلەیەك لەپلەکانی پیس بوون دەگرێت، بەڵام گەدە بەرگەی ناگرێت و هەڵمژینی بڕێك لەو تۆوە ئەگەر زۆر کەمیش بێت کاتێك کە هۆکارێکی پیس بوونی تیادایە، بەهەموو گەدەدا بڵاودەبێتەوە، کەواتە بەڵێ پێکهاتەکانی تۆو پێکهاتەی خۆراکین، بەڵام وەك خۆپاراستن لەتووشبوون بەهەر نەخۆشی و پیس بوونێك شیاو نییە بۆ خواردنەوە.

□ **خاڵی G چۆن لە پیاودا بدۆزینەوە؟**

خاڵی G لەقوڵایی کەناڵی پرۆستاتدایە، لەڕێی پەنجەکردن بە کونی کۆمدا جوڵاندنی تا هەستی پێدەکرێت، دەوروژێت. بێگومان زۆربەی زۆری پیاوان زۆر بەتوندی

ئــەم گەمەبازییــە ڕەت دەکەنەوە، چونکە پەیوەندی بەڕەفتاری سێکسی هۆمۆسێکســوالی یان نێربازی-یەوە هەیە، ئەگــەر پەیوەندی نێوان ژن و پیاو لەژووری نوســتندا تایبەتی بێت ئەوا ڕازیبوون یان ڕەتکردنەوەی ئەم چێژەش تایبەتە.

بــەڵام ئەم وروژاندنــە وەك ئەوە وایە کە ژن هەست بەختووکە دەکات یان ئــارەزووی میزکــردن دەکات، لەســایکۆلۆژیدا لەوانەیە وەك بەشێك لەڕێنمایــی سێکســی بەکاربێت بۆ هەندێك کەسانی کەمئەندام، هەروەها وەك هۆکارێــك بۆ چارەســەرکردنی ئــەو پیاوانە بەکاردێت کە کێشــەی پەنگخواردنەوەی تۆو و بەئەســتەم هاویشتنیان هەیە.

□ **ئایا ڕاســتە بۆنی تــۆو بە پێی ئەو خواردنەی کە پیاو دەیخوات، دەگۆڕێت؟**

بەڵێ، دەشــێت تۆوی پیاو بۆنی ئــەو خواردنــەی لــێ بێت کــە بەر لەدووســەعات خواردوویەتی، چونکە جۆری ئەو خواردن و خواردنەوەیەی کە پیــاو دەیخــوات و دەیخواتەوە لەبۆنی جەستەیی، ئارەقەکەی، میزو تۆوەکانیــدا دەمێنێتەوە و هەســتی پێدەکرێت، باشترین خواردن کە بۆنی تۆوی پیاو وا لێدەکات خواستراو بێت بریتییەلە: برنج، مەعکەڕۆنە، میوە و کەرەوز، بــەڵام خراپترین خواردنیش ئەمانەیــە: کاریی هندی، گۆشــت، خواردنی ترشی، بەرهەمەکانی شیر، سیر.

□ **بۆچــی پیاو حــەز بەوێنەی ڕووت و لەشفرۆشی دەکات تەنانەت ئەگەر ژنیشی هەبێت و ئارەزوویشی بکات یان مافی خۆی لەو ڕووەوە پێبدات؟**

ئەم پرسیارە زۆرێك لەژنان تووشی سەرســوڕمان دەکات کاتێــك بۆیان دەردەکەوێــت کە هاوســەرەکانیان بەشــوێن ئەم شــێوازە لەتێربووندا دەگەڕێن لەگەڵ ئەوەشدا کە ژنەکەی خــۆی لەگەڵیدایــە و ئامادەیە تێری بکات.

زۆر هــۆکار لە پشــت ئــەم ڕەفتــارە سێکسییەوەن:

یەکەم: لەوانەیە ژن لەگەڵ پیاودا بێت تا مافی شەرعی سێکسی خۆی پێ ببەخشــێت، بەڵام ئەو پیاوە لەگەڵ ئەودا هەســت بەتێربوون نەکات یان پێویستی بەسێکسی زیاتر یان جیاواز هەبێت.

دووەم: لەوانەیە کێشەو نەگونجان و ناکۆکــی لەخاڵی دیکەی پەیوەندی هاوسەرێتیدا هەبێت، پیاویش لەڕووی ڕۆحی و دەروونییەوە ئەو کێشانە بۆ پەیوەندی سێکسی بگوێزێتەوە.

سێیەم: لەوانەیە شێوازی تێربوون لەڕێی وێنە و لەشفرۆشــەوە، نەریتی یەکەمــین تێربوون بێــت لای پیاو و وازی لێ نەهێنێت، چونکە ئەو پیاوەی ئەو ئەزموونە ســەرەتاییانەی هەبێت زۆرجار ناتوانێت وازیان لێ بێنێت.

چوارەم: لەشفرۆشــی یان وێنەی سێکســی، هاوبەشــێکی سێکســی خواســتراوە لای پیــاو، چونکە لەم بارانەدا بەلایەوە گرنــگ نییە ئەگەر لەڕەپبوونــدا شکســتی هێنــا یان نەیتوانــی تێــری بــکات و هەروەها بیرلەدووگیانیش ناکاتەوە و ڕێزگرتنی هەستی بەرامبەرەکەشی بەلاوە گرنگ نییە. وێنەو لەشــفرۆش، ســێکس و چێژ بەپیاو دەبەخشن بێئەوەی هیچ هەست بەهیچ بەرپرسیارێتیەك بکات.

پێنجــەم: پیاو کاتێك پەنا دەبات بۆ لەشفرۆشــی یان وێنە لەنەستیدا دەیەوێت زەبرێك ئاراســتەی ژنەکەی بکات کە دەســەڵاتی بەسەریدا هەیە یان لووت بەرزە تەنانەت ئەگەر ژنەکە بەمەش نەزانێت، هەندێك لەپیاوانیش بەمەبەســت وادەکەن تا ژنەکانیان بزانێت و لــەڕووی دەروونییەوە ئازار بچێژن. هــۆکارەکان هەرچییەك بن، هەوڵدانــی پیاو بۆ ئــەم ڕێگایە واتە کێشــەیەك یــان ئاراســتەیەك هەیە کــە تەنیــا بەگفتوگــۆی هێمنانە و لێك تێگەیشــتن چارەســەر دەکرێت بۆئەوەی هەوڵبدرێــت تێربوونەکانی لەچوارچێــوەی مــاڵ و خێزانەکەیدا بێت.

□ **بۆچی پیاو ئارەزووی سێکســی زیاد دەکات کاتێــك ژنەکــەی لەمــاوەی ســوڕی مانگانەدایە؟**

زۆرێك لەژنان سکاڵای ئەوە دەکەن کە هاوســەرەکانیان لەکاتی ســوڕی مانگانــەدا پێداگری دەکات لەســەر ســێکس و ئارەزوویەکی زۆری هەیە بۆ ســێکس کردن لەگــەڵ ژنەکەیدا. ئەو لێکدانەوەیــەی کە لای من هەیە ئەوەیە ئەمــە پەرچەکرداری ترس و بێبەشبوونە، چونکە مرۆڤ لەهەموو شــتێکدا وایە کاتێك هەســت دەکات ڕێی پێنادرێت ئارەزووی بۆ ئەو شتە زیاتر دەبێت، ئــەوەی کە نییە ئەوە خواستراوە، منداڵ ئەو جۆرە خواردنە ناخوات کە هەموو ڕۆژێك دایکی بۆی دروست دەکات، بەڵام ئەگەر هەفتەیەك یان زیاتر بەســەر نەبوونی ئەو جۆرە خواردنــەدا تێپەڕی ئەوا پرســیاری لێدەکات و حەزی لێدەکات.

وێڕای لایەنــی دەروونی لایەنێکی هۆرمۆنی ســەیر هەیە کــە لەماوەی هاتنەخوارەوەی هێلکەدا واتە سوڕی مانگانە ڕوودەدات، لەگەڵ سەرەتای هەر هێلکەدانانێکدا شــتێکی ســەیر لەجەستەی پیاودا ڕوودەدات کە بریتییە لەزیادبوونی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن،

واتە دەرکەوتووە کاتێك هۆرمۆنەکانی مێینە لەمــاوەی ســوڕی مانگانەدا زیاددەکات بەشـێوەیەکی نەسـتی هۆرمۆنەکانــی نێرینــە لەگەڵیــدا زیاددەکات، لەبەرئەوەی هۆرمۆنەکانی مێینە لەمــاوەی ســوڕی مانگانەدا زیاددەکەن، ئــەوا ئارەزووی پیاویش بەهۆی زیادبوونــی هۆرمۆنەکانییەوە زیاد دەکەن. بەڵام بۆچی هۆرمۆنەکان بەمشــێوەیە لەژن و پیاودا بەیەکەوە زیاد دەکەن ئەوا لەڕووی زانستییەوە هیــچ لێکدانەوەیەکــی بەرجەســتە نییە، ئــەو لێکۆڵینەوەیەش کە ئەم ئەنجامــەی لێوەرگــیراوە هەقیقەتی ڕووداوەکەمــان پێدەبەخشــێت نەك لێکدانەوەکەی، بەڵام پێمواية زانستی خەرمانە لێکدانەویەکی هەبێت بۆ ئەم مەسەلەیە.

خەرمانــە بوارێکی موگناتیســی کارەباییــە بەچــواردەوری هەریەکە لەئێمــەدا هەیــەو بەچاوی ئاســایی نابینرێت، بــەڵام بەزانســتی لەڕێی هەندێــك ئامــراز و ئامێــرەوە دەستنیشــانکراوە، ژمــارەی ئــەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەم خەرمانەیەی دەوری مرۆڤ کراون لە ژماردن نایەن، بەڵام ئێمە لێرەدا یەکێك لەم ڕەگەزە گرنگانەمــان مەبەســتە، جوڵــەی هۆرمۆنەکان لەجەستەماندا لەرەلەری خۆی هەیە و کاریگەری بۆســەر ئەو خەرمانەیــە دەبێت کــە چواردەوری داوین و ئەمەش کاردەکاتەسەر کەسی بەرامبەرو لەگەڵیــدا کارلێك دەکات. لێرەوە ئــەو ژنەیەی کــە بەقۆناغی دانانی هێلکەدا دەڕوات خەرمانەکەی چواردەوری ئاماژەیەك دەبەخشــێت کە لێشــاوێکی زۆری هۆرمۆنی هەیە و ئــەم ژمارەیە بەخەرمانــەی پیاو دەگــات و هۆرمۆنەکانــی لەگــەڵ زیادبوونــی هۆرمۆنەکانــی ژندا زیاد دەکات و بەمەش ئارەزووی سێکسی زیاددەکات.

ئــەم لێکۆڵینەوەیــەی کە لێرەدا باسمانکرد بڕی هۆرمۆنەکانی لەسەر نموونەیــەك لەپیــاوان و ژنەکانیان لەماوەی سووڕی مانگانەدا، پێوانەکرد و تێبینی کــرا جۆرێك لەتەبایی هەیە لەنێوان زیادبوونی هۆرمۆن لەنێوان ژن و پیاودا واتە بەیەکەوە لەو ماوەیەدا هۆرمۆنەکانیان زیاددەکەن.

لەکۆتایشــدا دەڵێین وا پێویست دەکات لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم بابەتە بەردەوام بێت یان بڕوا بەوە بێنین کە ئەم دیاردەیە یەکێکە لەپەرجووەکانی مانەوەی مرۆڤ لەسەر زەوی.

سەرچاوە:

مليون سؤال في الجنس، د. فوزية الدريع
الجزء الثاني، منشورات الجمل، ط1 2006

بۆچی پێویستت بەڕاستکردنەوەی ددانەکانتە؟

د. زانا حسێن عەزیز*

ددانی هەموو یەکێك لەئێمە مەرج نییە کە بەتەواوی ڕێك و پێك بێت، لەڕاستیدا هەندێك کەس ددانەکانیان بەناو یەکدا چووە یان زۆر لەپێشە یان لەدوایە، ئەمە پزیشکی ددانەکەت دەستنیشانی دەکات و لەم کاتەدا دەینێرێت بۆ پزیشکی پسپۆڕی ڕاستکردنەوەی ددانەکان، چونکە ئەم ئیشە زۆر تایبەتمەندەو تەنیا و تەنیا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی ڕاستکردنەوە ددانەکانەوە ئەنجام دەدرێت. ئەم کارەش بۆ ئەو کەسانە بەپێویست دادەنرێت کە پزیشکی پسپۆڕ بڕیاری لەسەر دەدات بەمەبەستی جوان دەرکەوتنی ددانەکان، بۆ هەندێك ئاسانکاری وەك باشتر جوین و هارینی خۆراك لەکاتێکدا بۆشایی هەبێت لەنێوان ددانەکانت و جوت نەبن لەسەر یەك، بۆ پاراستنی تەندروستی دەم و ددانەکان، چونکە نارێکی دەم و ددانەکان دەبێتەهۆی بەئاسانی کۆبوونەوەی خۆراك لەنێوانیان و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کلۆری و هەوکردنی پووك.

ڕاستکردنەوەی ددانەکان کەی دەست پێبکرێت؟

منداڵ لەسەروو تەمەنی هەشت ساڵییەوە پێویستی بەبینین هەیە لەلایەن پسپۆڕی ڕاستکردنەوەی ددان کە چەند قۆناغێکی جیاوازی هەیە، لەقۆناغی یەکەمدا هەندێجار پێویستی بەکێشانی چەند ددانێکی شیری هەیە بۆ ڕێگە گرتن لەخواربوون و نارێکی ددانە هەمیشەییەکان یان هەندێجار پێویست بەپڕکردنەوەی ددانە شیرییەکان دەکات تا ددانە هەمیشەییەکانی ژێرەوە دێت لەکاتی ئاسایی خۆیاندا بۆ ڕێگە گرتنی لەڕوودانی نارێکی ددانەکان هەمیشەییەکان لەداهاتوودا یان بەهۆی هەندێك ئامێری تایبەتەوە ئێسکی شەویلگەی خوارەوە یان سەرەوە گۆڕانکاری تیادا دەکرێت کاتێك ئێسکەکە لەبەرزترین ئاستی گەشە کردندایە ئەگەر نارێکی لەئێسك و شەویلگەکاندا هەبێت.

یەکەم سەردان

لەیەکەم سەردان بۆ لای پزیشکی ڕاستکردنەوە پزیشکی پسپۆڕ گوێ لەنەخۆش دەگرێت کە گرفتی سەرەکی چییە؟ ئایا ئەو کەسە پێویستی بەڕاستکردنەوەی ددان هەیە یان نا؟، ئەگەر پێویستی پێیەتی باشترین کات بۆ دەست پێکردنی چارەسەرەکە کەیە؟ پاشان کاتێك ئامادە دەبیت بۆ ڕاستکردنەوەی ددانەکانت، پزیشکی پسپۆڕ چەند مەسەلەیەکت بۆ ڕوون دەکاتەوە وەك: چ جۆرە ئامێرێك و چارەسەرێك بۆ تۆ گونجاوە، یان ڕاست کردنەوەی ددانەکانت بەئامێری جولاو یان ئامێری چەسپاوی دەبێت یان لەسەرەتادا بەکێشانی چەند ددانێکی شیری کۆتایی بەگیروگرفتەکە دێت، درێژی ماوەی ڕاست کردنەوەکە بەنزیکەیی چەند دەخایەنێت، پاشان هەندێك تۆماری تایبەتیت بۆ دەکات کە بریتییە لەقاڵبی ددانەکانی سەرەوەو خوارەوە بۆ زانینی چۆنیەتی جووت بوونی ددانەکان، وێنەی دیجیتاڵی ددانەکانی سەرەوە و خوارەوەو وێنەی دەم و چاو لەپێشەوەو لا تەنیشتەوە لەگەڵ وێنەی تیشکی هەموو ددانەکان لەگەڵ ئێسکی شەویلگەی سەرەوەو خوارەوە. هەموو ئەمانە وا لەپزیشکە پسپۆڕەکە دەکات بەرچاو ڕوونی زیاتری هەبێت بۆ دانانی پرۆسەی دەست نیشان کردن و چارەسەری ڕاستکردنەوەی ددانەکان.

کەی چارەسەر کردن دەست پێدەکات؟

دەست پێکردنی چارەسەر پەیوەندی بەچەند خاڵێکەوە هەیە وەك:

-چەند لەددانە هەمیشەییەکان دەرچووە لەناو دەمدا؟ ،لەزۆربەی حاڵەتەکاندا وا باشترە کە چاوەڕێی دەرچوونی هەموو ددانە هەمیشەییەکان بکەین جگە لەددانە ژیرییەکان.

- پێویستە چارەسەری هەر نەخۆشی و هەوکردنێك بکەین کە لەپوکدا هەیە لەگەڵ چارەسەری هەر کلۆرییەك کە لەددانەکاندا هەبێت.

- تەمەنت چەندە؟ بۆنموونە لەهەندێك جۆری ڕاست کردنەوەکان دەبێت گەشەی ئێسکی دەم و چاو لەخێراترین و بەرزترین ئاست دابێت وەك لەمنداڵانی خوار دوانزە ساڵ، بەڵام لەهەندێك جۆری چارەسەری دیکەدا وا باشترە کە گەشەو ئێسکی شەویلگەو دەم و چاو بەتەواوی بوەستێت واتە دوای تەمەنی بیست ساڵی کاتێك ڕاستکردنەوەی ددانەکان پێویستی بەنەشتەرگەری دەبێت.

نەخۆش چی بکات؟

هاوکاری نەخۆشەکە و پابەند بوونی بەڕێنمایی و بەرواری سەردانی پزیشکە پسپۆڕەکەوە کاریگەرو پەیوەندی بەدرێژی ماوەو جۆری چارەسەرەکەوە هەیە لەکۆتاییدا، پێویستە بەردەوام لایەنی کەم شەش مانگ جارێك یان زیاتر پزیشکی ددانەکەت ببینیت بۆ پاك کردنەوەی ددانەکانت و چارەسەری پووك و پڕکردنەوەی ددانە کلۆرەکان ئەگەر هەبن. دوورکەوتنەوە لەخواردنی ڕەق زۆر گرنگە یان شیرینی زۆر بەتایبەتی ئەو جۆرانەی کە زۆر لینجن

و بەددانەکانــەوە دەنوســێن، دوور کەوتنەوە لەجووینی قەڵەم و تەوقەی کچان.

کاتی پێویست

کاتی پێویست بۆ ڕاستکردنەوەی ددانەکان پەیوەندی هەیە بەوکەسەوە بۆنموونە حاڵەتی نارێکی ددانەکان تا چ ئاستێکە و پابەند بوونی ئەو کەسە بەسەردانی پسپۆری ڕاستکردنەوەی ددان لەکاتــی دیاریکــراودا بۆ توند کردنەوەی ددانــەکان بەهۆی ئامێری ڕاستکردنەوەکە. بەشێوەیەکی گشتی لە30-18 مانــگ دەخایەنێت، بەڵام تا تەمەنەکە گەورەتر بێت پرۆسەکە خاوتــر دەبێــت، چونکە ئێســکی شەویلگەو هەڵگری ددانەکان لەگەشە کردن خــاو دەبێتــەوە بەزۆربوونی تەمەن.

دانانی ئامێرەکە ئازاری هەیە؟

لەکاتــی دانانــی ئــەم ئامێــرە لەســەرەتادا بەهۆی جووڵان و توند کردنــەوەی ئامێرەکەدا بــۆ ماوەی 5-3 ڕۆژ هەســت بەنارەحەتــی و ئازارێکی کەم دەکەیــت، لەم کاتەدا پێویستە دەرمانی ئازار شکێن کە بۆ سەر ئێشــەی ئاسایی بەکاردێت وەك پاراسیتامۆڵ بەکاربهێنرێت تا کۆتایی ئازارەکە، ئەگەر ئامێرەکە لێوو پووك و ناوپۆشــی دەمتی بریندار کرد ئەوا پزیشکە پسپۆرەکەت هەندێك مۆمی تایبەتیت دەداتێ بۆئــەوەی بخرێتە سەر ئامێرەکە بۆ ڕێگە گرتن لەبریندار بوونی ناو دەم.

ســەبــارەت بــەگــرنگیــدان بەتەندروســتی ددانەکانت بەدرێژایی مــاوەی ڕاســتکردنەوە دەبێت ئەوە بزانیــت لەســەرەتادا پاکردنەوەی ددانەکان و ئامێری ڕاســتکردنەوەکە ئاسان نییە، بەڵام بەتێپەڕبوونی کات و ڕاهێنــان پاککردنــەوەی ددانەکان ئاسان و خێراتر دەبێت، لەگرنگترین ڕێنماییەکانیش ئەمانەن:

- بەفڵچەو دەرمانی ددان سێ جار ددانەکانت بشــۆ بەلایەنــی کەمەوە بۆ مــاوەی 3-2 دەقیقە بەفڵچەیەکی نەرم هەروەها دوای هەموو خواردنێك ڕاستەوخۆ.
- فڵچــەی ددانەکــەت با نەرم و کەمێك مام ناوەند بێت لەگۆشەی 45 بۆ سەرووی ددانەکان وپوکەکە بەکاری بهێنە، لەســەر ڕووی پوکەکە بۆ سەر ددانەکان بەهێزێکی مامناوەند، هەموو ڕووەکانی ددانەکانت بشــۆ، ناوەوەو دەرەوەو ســەرووی ددانەکانــت، بۆ هەمــوو ددانەکانی پێشــەوەو دواوە لەگەڵ پووکی دەوری ددانەکە.
- فڵچەی تایبەت بەڕاستکردنەوەی

ددانەکان بەکاربهێنە کە سـەرەکەی باریکە و لوولەکییـە بۆ پاکردنەوەی نێـوان ئامێری راسـتکردنەوەکە و ددانەکە، بەڵام بەئاگایی و هێواشـی بۆ رێگـە گرتن لەشـکاندنی ئامێری راستکردنەوەکە.

- بەکارهێنانـی گیراوەی تایبەت کە توخمی فلۆرایدی تێدایە بەرێژەی 1-2 جار بەلایەنـی کەمەوە بەیانیان و ئێواران بۆ پارێزگاری لەکلۆربوونی ددانەکان.

- دوورکەوتنەوە لەخواردنی لینج و رەق بـۆ رێگە گرتن لەشـکاندنی ئامێری راست کردنەوەکە.

- دوورکەوتنـەوە لەشـیرینی و هەمـوو جۆرەکانـی خواردنـەوە گازییەکان کە برێکی زۆر شەکرو گازی تێدایـە و دەبێتەهـۆی کلۆربوون و داخورانی ددانەکان و تێکدانی ئامێری راستکردنەوەی ددانەکان.

پێویسـتە نەخۆش ئەوە بزانێت پارێزگاری نەکردنی تەندروستی دەم و ددانەکان لەکاتی چارەسەری راست کردنەوەدا دەبێتـە زەرەر گەیاندنی بەچینی دەرەوەی مینای ددانەکان، لەگەڵ هەوکـردن و خوێن بەربوونی پووکی دەوری ددانـەکان لەکۆتایدا دەبێتەهـۆی کلۆربوونـی ددانەکان لەدەوری ئامێری راسـتکردنەوەکە و جوڵاندنی ددانەکان.

ئامێری جوڵاو

ئەگـەر ئامێری راسـتکردنەوەی جـوڵاوت بـۆ دانرابوو ئـەوا دەبێت بەوردی رەچـاوی خاوێـن راگرتنی بکەیت بەمشێوەیە: ئامێرەکە لەدەم دەربهێنـەو یەکەم جـار ددانەکانت جوان بشۆ پاشـان فڵچەی ددانەکەت لەگـەڵ هەندێـك دەرمانـی ددان بەکاربهێنە بۆ پاکردنەوەی ئامێرەکە لەهەمـوو رووبەکەوە بەهێواشـی، ئاگاداربـە ئامێرە جووڵاوەکە بەئاوی سارد بشـۆ نەك ئاوی گەرم بۆ بەرگە گرتن لەتێکچـوون، هەروەها گرنگە پاکردنەوەی ددانـەکان و ئامێرەکە لەدوای هەر ژەمـە خواردنێکی نێوان ژەمە سـەرەکییەکان. ئەگەر ئامێری میوزیکـی هەواییـش وەك فلـوت بەکاردەهێنیت ئەوا پێویستە ئامێری راسـتکردنەوە جوڵاوەکـە لـەدەم دەربهێنیت و بیخەیتە ناو بۆکسـێکی پاکەوە.

ئـامێـری راسـتکـردنەوەی چەسپاویش نابێت دەستکاری بکرێت لەبەر ئەوەی ئامێرەکە چەسپ کراوە لەسەر رووی هەموو ددانەکانت نابێت بەدرێژایی ماوەی راسـت کردنەوەکە هەوڵـی لابردنـی بدەیـت، چونکە دەبێتەهۆی زیان گەیاندن بەددانەکان و شل بوونەوەی ئامێرەکەو نەجووڵان و دواکەوتنی ماوەی چارەسەرەکە.

شێوازی نانخواردن

دەتوانیت بەشـێوەیەکی ئاسایی نان بخۆیـت، بەڵام بۆ ئەوەی ئامێری راست کردنەوەکە بەباشی ئیش بکات و لەماوەی ئاسایی و کورتترین کاتدا راسـت کردنەوەکەت تەواو بێت، زۆر گرنگە کە ئاگاداری تەندروستی پووك و ددانەکانـت و ئامێرەکـەش بێـت ئەویش بەم رێگایانە:

- دوورکەوتنـەوە لەشـیرینی خواردن، بنێشت کە شەکری زۆر تیایە، چوکلێت، خواردنەوە گازییەکان ئەو خواردنانەی کە لینجەو زۆر بەتوندی بەددانەکانەوە دەنوسێن.

- دوورکەوتنـەوە لەخواردنەوەی برێکی زۆر شەربەتی میوە.

- ئاگاداربە لەکاتی خواردنی رەقدا وەك قەپ گرتن لەسێوێك یان جووینی پارچە نانێکی گەورە، پێویستە نانەکە پارچە پارچە بکرێت ئینجا بجورێت بۆ رێگە گرتن لەشکاندنی و لێبوونەوەی ئامێرەکە لەسەر رووی ددانەکان.

سەردانی بەردەوام

بەڵێ پێویستە بەردەوام سەردانی پزیشـکە پسـپۆرەکەت بکەیـت بەشێوەیەکی گشتی هەر 4-3 هەفتە جارێك بۆ تونـد کردنەوەو جوڵاندنی ددانەکان بەهـۆی ئامێرەکەوە جگە لەحاڵەتـی شـکانی ئامێرەکـە یان لێبونەوە لەددانـەکان کە لەم کاتەدا پێویستە یەکسـەرو بەبێ چاوەروانی سەردانی پزیشکە پسپۆرەکەت بکەیت بێئەوەی چاوەروانی سەردانی دیاری کراو بکەیت لەلایەن پزیشکەکەوە کە پێشـتر بۆت دانراوە، چونکە شکانی ئامێرەکـە دەبێتەهـۆی دواکەوتـن و خاوبوونـەوەی چارەسـەرەکە یـان دەبێتە هـۆی زیـان گەیاندن بەددانەکانت وگەرانەوەی ددانەکان بۆ شوێنی خۆیان.

لەهەندێـك قـۆناغی راسـت کردنەوەکەشـدا لەوانەیە پێویستت بەبەکارهێنانـی لاسـتیکی تایبەت هەبێت لەنێوان شـەویلگەی سەرەوە و خـوارەوە کـە بـەردەوام دەبێت بەکاربهێنرێت هەر 2-1 رۆژ جارێکیش پێویستە لاستیکەکە بگۆرێت.

کاریگەری بۆسەر چالاکییەکان

ئەگەر وەرزشـکار بوویـت ئەوا پێویستە قاڵبێکی پلاستیکی تایبەت بەکاربهێنیـت بـۆ سـەر ددانەکان بۆنموونە لەکاتی لێخورینی پاسکیل، یان تۆپی باڵەو باسـکە کە مەترسی ئەوەی هەیە بکەویت یان تۆپەکە بەر چەناگەو ددانەکانت بکەوێت.

لێدانـی ئـامێـرە میوزیکیـە هەواییەکان کاریگەری دروست دەکات

کاتێك، چونکـــە وادەکات لێدانی ئەم جــۆرە ئامێرانە نارەحەت بێت کاتێك ئامێری راســـت کردنەوەی چەســـپاو بەددانەکانەوە لەدەمتا بێت، پێویستە بۆ ئەم مەبەستە لەگەڵ مامۆستاکەتدا مۆسیقاوتووێژ بکەیت.

دوای راست کردنەوەی ددانەکان

راســـتەوخۆ دوای تـــەواو بوونی راســـتکردنەوەکە پێویستە ئامێرێکی تایبـــەت بـــەکار بهێنرێت بـــۆ رێگە گرتـــن لەگەرانـــەوەی ددانـــەکان بۆ شـــوێنی پێشـــووی خۆیـــان، ئـــەم ئامێرە جوولاوەوە دەتوانرێت لەدەم دەربهێنرێـــت لەکاتی نـــان خواردن، بەلام پێویستە لایەنی کەم بۆ ماوەی 6 مانگ بەشـــەو و رۆژ بەکاربهێنرێت جگە لەکاتـــی نان خـــواردن و ددان شـــتن هەروەها بۆ مـــاوەی 3 مانگی دیکە تەنیا لەکاتی شەواندا، یان پێك دێـــت لەپارچەیەك وایـــەری تایبەت کە دەنوســـرێت بـــەرووی ناوەوەی ددانەکانەوە کە مـــاوەی مانەوەکەی بەگوێـــرەی جـــۆری چارەســـەرەکە جیاوازە.

رێژەی سەرکەوتنی ئەم چارەسەرە

ئەمە پابەندە بەسەردانی پزیشکە پســـپۆرەکەت لەکاتی دیاری کراوی خۆیـــدا کە بـــۆت دادەنێـــت، لەگەڵ پابەند بـــوون بەشـــتنی ددانەکان و زۆر نەخواردنی شـــیرینی و گازگرتن لەخواردنـــی رەق بـــۆ رێگـــە گرتن لەشـــکاندن و لێبوونـــەوەی ئامێری راست کردنەوەکە لەددانەکانت لەگەڵ هاوکاری و گوێگرتن لەرێنماییەکانی پزیشـــکە پســـپۆرەکە، هەروەهـــا بەکارهێنانـــی ئامێری جـــولاو پاش پرۆسەی راست کردنەوەی ددانەکان بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

*ماستەر لەراستکردنەوەو جوانکاری ددان
drzana78@yahoo.com

لەناوچوونی ئاژەڵان لەرێی ئینتەرنێتەوە

نوێنەرانی گروپی پاراســـتنی ژینگە لەکۆنگرەیەکی تایبـــەت بەبازرگانی کردن بەئاژەڵـــە دەگمەنەکانەوە رایانگەیاند ئینەرنێت بووە بەگەورەترین مەترســـی کە هەرەشـــە دەکات لەو ئاژەڵە دەگمەنانەی مەترســـی لەناوچوونی تەواویان لێدەکرێت.

بانگەشـــەکەرانی پاراســـتنی ژینگە پێیان وایە تـــۆری ئینتەرنێت و پێگەکانی لێدوان و قسەکردن وایکردووە لەهەموو کاتێك زیاتر ئاژەڵە دەگمەنەکان کرین و فرۆشـــتنیان ئاسان بێت هەر لەبێچووی پڵنگە رەشە دەگمەنەکانەوە تا دەگاتە بێچـــووی ورچەکانی جەمســـەر. دەرئەنجامی ئەم لێکۆڵینەویـــە خرایە بەردەم کۆنگرەی نێو دەوڵەتی بۆ بازرگانی کردن بەئاژەڵە دەگمەنەکانی لەسەر لێواری لەناوچوونن، کە نزیکەی 175 وڵات بەشدارییان تیادا کرد، کۆنگرەکە چەندەها پێشـــنیاری رەتکردەوە سەبارەت بەســـەپاندنی پارێزگاری کردنی زیاتری ئەو ئاژەڵانەی مەترســـی لەناوچوونیان لێدەکرێت. لەلایەکـــی دیکەوە وا چاوەروان دەکرێـــت نوێنەرانی ئەو وڵاتانـــە دەنگ بدەن لەســـەر ئەنجامدانی گۆرانکاری سەبارەت بەبازرگانی کردن بەعاجەوە.

ئاژانسی دەنگوباسی ئەسۆشیتدپرێس لەسەر زاری پۆل تود سەرۆکی سندوقی نێو دەوڵەتی بۆ پاراســـتنی ژیانی وشـــکانی بلاوی کردەوە: لەئێســـتادا تۆری ئینتەرنێت بەگشتی بۆتە فاکتەری هەژمونەدەر لەبازرگانی کردن بەو ئاژەڵانەوە کە دەپارێزرێن لەلەناوچوون.

هەروەها ئەوەشـــی دووپات کـــردەوە هەزارەها جۆری ئـــاژەڵ کە لەناوچوون هەرەشـــەیان لێدەکات بەشێوەیەکی رێکخراو لەســـەر تۆری ئینتەرنێت نمایش دەکرێن و هەریەك لەکریار و فرۆشـــیار ســـوود وەردەگرن لەئاشـــکرانەبوونی ناســـنامەکانیان ئەویش بەهۆی ئەو بـــازارە جیهانییـــە بەرفراوانەوە کە تۆری ئینتەرنێت بۆی دەستەبەرکردوون. ئەو کەسانەی چاودێری پرۆسە نایاساییەکانی فرۆشتن دەکەن دەڵێن قەبارەی ئەم کێشەیە هێندە پەرەیسەندووە خەملاندنی کارێکی ئەســـتەمە و بازاری ئەمەریکی بەگەورەترینییان دادەنرێت و بەدواییدا بازارەکانی ئەوروپا و چین و روسیا و ئوستورالیا دێن. بەشداربووانی کۆنگرەکە دەنگیانـــدا بـــۆ قەدەغەکردنی ســـەرجەم مامەڵـــە بازرگانییەکانـــی تایبەتن بەســـەمەندەری ئێرانی، چونکە ســـندوقی جیهانی نێو دەوڵەتی بۆ پاراستنی ژیانی وشـــکانی رایگەیاندووە کە ئەم جۆرە سەمەندەرە بەهۆی بازرگانی کردن پێـــوەی لەرێی ئینتەرنێتەوە خەریکە لەناو دەچێـــت، بەلام هەوڵەکانی دیکەی بەشداربووان بۆ قەدەغەکردنی بازرگانی کردن بەورچی جەمسەرەکانەوە، ماسی توونای پەرەکە شـــین و مۆلگە مەرجانییە دەگمەنەکان گشتییان شکستی هێنا کە ئەمەش بووە مایەی نیگەرانی چالاکوانانی ژینگە و پارێزەرانی ئەو ئاژەڵانەی کە هەرەشەی لەناوچوونیان لەسەرە.

هەروەهـــا هەوڵەکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بۆ رێکخســـتنی بازرگانی کردن بەمەرجانی ســـورو وەنەشەییەوە کە بەشـــێوەیەکی بەرفراوان لەدروست کردنی ملوانکەی گرانبەهادا بەکاردێن و لەرێی تۆری ئینتەرنێتەوە دەفرۆشـــرێن سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا.

که پێکەوە دەژین خووی یەکتر دەگرن
کرستین ئامرهاین

ژن و پیــاو بەپێــی تێپەڕبوونی کات و مانەوەیــان بەیەکەوە زیاتر خــووی یەکــتر دەگــرن و لەیەکتر دەچن، ئەمـــەش بەو مانایە نا تەنیا لەهەندێك ئەدگارو دروســت بوونی چرچــی و لۆچییەکانی دەم وچاودا لەیەکتر بچن بگرە لەڕووی تێگەشتن و ڕۆشــنبیری تەندروستیشــەوە لەیەکــتر دەکەن و هاوبــیرو هاوڕا دەبن.

لەلێکۆڵینەوەیەکی دیانافایلەری کۆمەڵناسدا لەزانکۆی تەکساس کە لەسەر سەدو شەســت خوێندکاری زانکۆ لەساڵی 1960دا ئەنجامی دابوو دەربــارەی تەندروســتی دەروونی و جەســتەیی هاوســەرەکانیان، دەرکــەوت ئــەو ژن و مێردانــەی ماوەیەکی زۆریان بەیەکەوە بەسەر بردووە زۆرجــار هەمان باروودۆخی بــاش یان خراپــی تەندروســتیان هەیە یان هەمان نەخۆشــیان هەیە بەتایبەتیش نەخۆشــییەکانی وەك بەرزەپەســتانی خوێن و دڵ، ڕەبوو و شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی برینی گەدە. یان هەمان حاڵەتی دەروونیان هەیە وەك بوونی خەمۆکی و فشارە دەروونییــە ســادەکانی دیکــە. لەڕاســتیدا ژن ومێرد هەردووکیان لەژێر هەمان پەســتانی دەروونیدا دەژیــن ئەگــەر کێشــەیان هەبێت ئــەوا هەردووکیــان لەژێر فشــاری کێشــەکاندان ئەمەش هــۆکارە بۆ دەرکەوتنــی ئــەو نەخۆشــییانەی باسمان کرد. ئەگەر ئاسوودەش بن ئەوا هەردووکیان ئاسوودەن و ئارام دەبن.

کەواتــە چین ئــەو فاکتەرانەی کە لێك چــوون لەژیانی ژن و پیاودا دروســتدەکەن؟

ســەرەتا لێرەدا ئەو تیۆرەمان هەیە کە باس لەئاڕاستەی لێکچوون لەهەڵبژاردنی هاوسەرەکاندا دەکات و بەپێی ئەم تیۆرە: ئەو کەســانەی لەیەکــتر دەکــەن و خاســیەتی هاوبەشــیان هەیە و وەك یەکتر بیر دەکەنەوە لەیەکتر نزیك دەبنــەوە.

بەم جۆرەش زۆرجار هاوسەرگیری لەناو ئەو کەسانەدا دروست دەبێت کــە هەمان پێگــەی کۆمەڵایەتییان هەیە یان ئەو پێگەی کۆمەڵایەتییەی هەیان لەیەکــەوە نزیکە یان هەمان تێڕوانین و بۆچوونیان لەسەر ژیان و تەندروستی هەیە و سیفەتی هاوبەش لەنێوانیانــدا هەیــە. تەنانەت ژن و پیاوەکان لەو کەسانەشــەوە نزیکن و حــەز بەتێکەڵاویــان دەکەن کە هەمان شــێوە ژیانی خۆیانیان هەیە لەڕووی بــیرو بۆچوونیان بۆ ژیان و هەروەها لەهەمان ئاستی مادیشدان بۆنموونە ئەگەر هاوڕێ و دۆستایەتی کەســانێك بکەن حەزیان لەئاهەنگ و گــەڕان و خۆشــی بێــت و حەز بەحەوانەوە بکــەن جیاوازە لەوەی نزیکی کەســانێك بــن لەگەڕەکێکی قەرەباڵــغ و تەپوتۆزاویــدا بژین و زوربەی کاتەکان لەژوورەوە بەسەر بەرن. هەر حاڵەتێك لەم حاڵەتانەش کاریگــەری خــۆی هەیــە لەســەر تەندروستی جەســتەیی و دەروونی مرۆڤ.

کام لــەو هۆکارانــە کاریگەری خراپی هەیە؟ لەلێکۆڵینەوەکەی دیانا مایلەردا دەرکەوتــووە بەتایبەتیش ئەوانــەی نەخۆشــییەکانی دڵ و لولەکانــی خوێنیــان هەیە هەریەك لــەم هۆکارانە کاریگەریــان هەیە، هەڵبژاردن و مەترسی بوونی هەمان نەخۆشــی لەهاوســەرەکاندا یــان بوونی هەمان پێگــەی کۆمەڵایەتی لەگەڵ هەمــان تێڕوانین و بۆچوون لەســەر ڕۆشــنبیری تەندروستی و گرنگی پێدانی.

گریگۆری هۆمیش-ی دەروونناس لەیەکێك لەلێکۆڵینەوەکانیدا لەسەر کۆمەڵێك ژن و پیاو لەساڵی یەکەمی هاوســەرگیرییەوە تا ساڵی حەوتەم، بۆی دەرکــەوت ژن وپیاو دەتوانن کاریگەری زۆر گەورە لەســەر یەکتر دروســت بکــەن ئــەم کاریگەریە دەتوانێــت پۆزەتیــڤ بێــت یان نێگەتیڤ. لەکاریگەریە نێگەتیڤەکان وەك خواردنەوەی مادده کهولیەکان، جگەرەکێشــان یــان بەکارهێنانی دەرمانوئالودەبــوونپێیانــەوە.

یــان بەپێچەوانــەوە کاریگەری پۆزەتیڤــی هەبێت و پێکەوە بتوانن گرنگــی بەتەندروســتی خۆیــان بــدەن وەرزش بکــەن و خواردن و خواردنەوەی بەسوود بخۆن و بەشدار بن لەهەموو ئەو کۆڕو دانیشتنانەی کە گرنگی بەتەندروســتی دەدەن.

بــەهـــــەمــان شــێوەش لێکۆڵینەوەکانــی جــودی زیندەلار لەیەکێــك لەزانکۆکانــی ئەمەریکا ســەلماندوویانە کــە گریمانــەی دەستبەرداربوونی کەسێکی ئالودە بەمادده کهولیەکان پێنج جار زیاترە ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا بژی کە دژی خواردنەوەیــە. بەهەمان شــێوەی خواردنەوەی مــاددە ئەلکهولیەکان دوورکەوتنەوەو دەســتبەرداربوون لەکێشانی جگەرە هەشت جار زیاترە لەوەی هەردووکیان جگەرەکێش بن. زانا هۆمیش پێیوایــە ئەگەر یەکێك

لەهاوسەرەکان بانگهێشتی کۆڕ و کۆبونەوە تەندروستییەکان کران پێویستە هەردووکیان بەشداری بکەن و ڕێنمایی وەربگرن. هەروەها پسپۆری دەروونی سویسری گوی بۆدنمان پێیوایە فشاری دەروونی و دەرەکی کاتێك دێتە ناو خێزانەوە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر هەردووکیان هەیەو کار دەکاتە سەر چۆنایەتی پەیوەندیەکانیان پێکەوە و کێشەی جەستەیی و دەروونی دروست دەکات بۆنموونە کاتێك یەکێك لەهاوسەرەکان لەژێر فشاردا دەبێت ئەوی دیکەیان هەست بەهەژان و تورەیی دەکات و بێتاقەت دەبێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە ئەو ژنانەی لەناو کێشەی ژن و هاوسەرێتیدا دەژین دوو بەرامبەر تووشی وەستانی دڵ دەبن و ئەو پیاوانەی کە زۆر لەژێر چاودێری و کۆنترۆڵی ژنەکانیاندان و ئاسوودە نین زۆر زیاتر تووشی نەخۆشی لولەکانی خوێن دەبن. بۆدنمان پێیوایە هەموو کێشە دەروونیەکان دەتوانرێت لەڕێی پسپۆری دەروونیەوە چارەسەریان بۆ بدۆزرێتەوە و ڕاهێنان ئەنجام بدرێت بۆ زاڵ بوون بەسەریاندا.

هەروەها لەلێکۆڵینەوەکانیدا دوو جۆر کەسێتی بۆ دەرکەوت، یەکێکیان ئەوانە بوون کە کاتێك یەکێك لەهاوسەرەکان هەڵچوون و هیلاکی دەروونی هەبوو ئەو خۆی بێ دەنگ و گۆشەگیر دەخست و دووردەکەوتەوە، بەڵام جۆرەکەی دیکەیان خۆشی تووشی هەڵچوون دەهاتوتورەدەبوو.

لێرەدا پرۆگرامێکی دانا بەناوی پرۆگرامی هاوسەری زیندوو، لەم پرۆگرامەدا هاوسەرەکان ڕادەهێنران و فێری ئەوە دەکران چۆن کاتێك یەکێکیان هەڵدەچێت و تورە دەبێت ئەوی دیکەیان تورەبوونەکەی ئەو وەك شتێکی شەخسی نەبینێت و بەدژایەتی کردن سەیری نەکات، خۆی دووربخاتەوەو گۆشەگیر بێت. پێویستە لەهۆکاری هەڵچوون وتورەبوونەکەی بکۆڵێتەوەو یارمەتی بدات و پشگیری بکات. دوای دوو ساڵ لەم پرۆگرامە دەرکەوت پەیوەندیەکانی نێوان ئەو ژن و پیاوانەی لەو پرۆگرامەدا بەشدار بوون باشتر بووە و ئاسوودەتر ژیانییان بەسەر بردووە. هەروەها کەمتر قسەیان لەسەر جیابوونەوە و بێزاربوونیان لەیەکتری دەکرد و باشتر دەیانتوانی لەگەڵ یەکتر بدوێن و گفتوگۆی کێشەکان بکەن و ڕاوێژ بەیەکتر بکەن.

وەرگێڕانی لەئەڵمانییەوە:

ناسك حەکیم دڕەیی

سەرچاوە:

psychologie heute، oktober 2009

بۆ چرچبوونی پێست، چی باشە؟

مەسەلەی چرچبوونی پێست پەیوەندی بەتەمەن و هۆکارە دەرەکییەکانی وەك بەرکەوتنی تیشکی خۆر هەیە هیچ چارەسەرێکی سروشتی نییە بۆ لابردن و بنبڕکردنی چرچی دەموچاو، بەڵام دەکرێت ڕێ لەزیادبوونی بگیرێت، لێرەدا هەندێکیان باس دەکەین:

هێلکە: ماسکی سپێنەی هێلکە زۆر بەسوودە، چونکە پرۆتینی تیادایە لەگەڵ ئاودا و پێست بەباشی هەڵیاندەمژێت، دەتوانیت سپێنەی هێلکەیەك بدەیت لەدەم وچاوت جگە لەدەوروپشتی چاوت و بۆماوەی پانزە دەقیقە وازی لێبێنە پاشان بیشۆ.

هەنگوین و لیمۆ و بادەم: بۆ ڕێگەگرتن لەچرچ بوونی پێست، کەوچکێکی گەورە لەهەنگوین تێکەڵ بکە لەگەڵ چەند دڵۆپێك لەئاوی لیمۆ و کەوچکێك زەیتی بادەم و بیاندە لەدەم وچاوت و دوایی بیانشۆ. هەروەها ئاوی لیمۆ و سپێنەی هێلکە یان دەتوانیت زەردێنەی هێلکە و زەیتی زەیتون لەگەڵ کەمێك ئاوی کانزایی نەك ئاوی بەلوعە تێکەڵ بکەیت بەپارچە لۆکەیەك یان قوماشێکی نەرم بیدەیت لەدەموچاوت و بۆماوەی دە دەقیقە لێی بگەڕێ با بەدەموچاوتەوە بمێنێتەوە و پاشان بیشۆ، دەتوانیت ئەم تێکەڵەیە لەبەفرگرەدا دابنێیت بۆ ڕۆژی دوایش بەکاربێنیتەوە.

شیر: بەکارهێنانی زۆر ئاسانە و هاوکات سوودێکی زۆریشی هەیە بۆ چارەسەرکردنی چرچ و لۆچی دەموچاو، بەشیری تەڕی چەوری تەواو یان شیری وشك لەبڕێك ئاوی کانزاییدا بیگرەوە و بەپارچەیەك لۆکە یان ئیسفنجی مکیاج بیدە لەدەم وچاوت.

قەڵەوی دووەم هۆکاری مردنە لەجیهاندا

د. کامەران ڕەسول ژاژڵەیی*

قەڵـــەوی یەکێکە لەو کێشـــانەی ڕۆژانە گوێبیستی دەبین و پرسیاری زۆر لەبارەیەوە دەکرێت بۆنموونە ئایا قەڵەوی حاڵەتێکی نەخۆشـــییە؟ ئایا شـــایەنی ئەو هەموو گرنگی پێدانەیە وەك لەئێســـتا دەیبینیـــن؟ تۆ بڵێی قەڵەوی دیاردەیەکی تایبەت بێت بەم سەردەمە؟ ئایا لەڕابردوودا قەڵەوی نەبـــووە؟ بۆ لەئێســـتادا ئەم هەموو بایەخەی پێدەدرێـــت؟ لەم وتارەدا وەڵامـــی ئـــەم پرســـیارانە چەندین پرســـیاری دیکـــەش دراوەتەوە کە دەشـــێت زۆرکەس بیری لێبکاتەوە.

سەبارەت بەپێناســـەی قەڵەوی تائێســـتا زانـــاکان نەگیشـــتوونەتە پێناســـەیەکی یەکلاکـــەرەوە، بەڵام زۆربەیان قەڵەوی بەو حاڵەتە پێناسە دەکەن کە تیـــادا ڕێـــژەی چەوری لەپێکهاتەی کێشی لەشدا بەڕێژەی 5٪ لەباری ئاسایی زیاترە. ئاشکرایە کە چەوری کەمتر لە20٪ی کێشـــی لەش پێك دێنێـــت لەپیاوان وکەمتر لـــە30٪ لەژنانـــدا و کەمـــتر لە13٪ لەمێردمنداڵاندا لەهەردوو ڕەگەزەکە.

بەپێـــی پێناســـەی ڕێکخـــراوی تەندروستی جیهانی: کەسی قەڵەوئەو کەســـەیە کە تێکرای بارستایی لەشی زیاتربێت لـــە30٪. قەڵەوی بەدووەم هۆکاری مـــردن دادەنرێت لەجیهاندا لـــەدوای جگەرەکێشـــان. قەڵـــەوی هۆکارێکـــی گەلێگ کاریگەر و گرنگە لەتووشـــبوونی مرۆڤ بەنەخۆشـــیە کوشـــندە و درێژخایەنەکانـــی وەك نەخۆشی شـــەکرە (جۆری دووەم)، نەخۆشی دڵ ولولەکانی خوێن، بەرزی فشـــاری خوێن و زۆربەی جۆرەکانی شێرپەنجە.

دیارە چەندان ڕێگەی جۆراوجۆر هەیە بـــۆ دۆزینـــەوەی قەڵەوی کە هەموویان لەســـەر بنەمـــای ڕێژەی کێشـــی لەش و بەرزی باڵا هاتوونەتە کایەوە لەوانە:

یەکەم ڕێگە بارستایی لەش لەڕێی هاوکێشەیەکەوە دەردەهێنرێت کە یەکسانە بەئەنجامی دابەش کردنی کێش بەکیلۆگرام بەسەر دووجای باڵادا بەمەتر. بەپشت بەستن بەم یاسایە کێشی مرۆڤ بەم جۆرە پۆلێن دەکرێت: کەمتر لە 18.5٪ لاوازی یان کەمی کێش، لەنێوان 18.5-٪ 25 کێشی ئاسایی، لەنێوان 25-٪ 30 کێش زۆری، لەنێوان 30-40٪ قەڵەوی، لەنێوان 40-50٪ قەڵەوی کوشندە، لەنێوان 50-60٪ یان زیاتر سۆپەر قەڵەوی یان قەڵەوی ئێجگار کوشندە.

دووەم ڕێگە بۆ دۆزینەوەی قەڵەوی بریتییە لەپێوانی کەمەر یان ناوقەد. ڕێژەی بارستایی لەش ناتوانێت ڕێژەی کێشی چەوری بۆ کێشی خانەکانیتر وەك ماسولکەکان جیابکاتەوە. ئەمە کاتێك گرنگی پەیداکرد پاش دەرکەوتنی ئەو ڕاستییانەی کە قەڵەوی ناوەڕاستی لەش یان ورگ (وەك شێوەی قەڵەوی نێر) زیاتر ترسناکترە لەجۆرەکانیتر (وەك شێوەی قەڵەوی مێ) بۆیە پێوانەی کەمەر یان ڕێژەی کەمەر بۆ ناوقەد بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی قەڵەوی و دیاری کردنی جۆرەکەی بۆنموونە ئەگەرپێوانی کەمەر لەپیاودا زۆرتر بوو لە102 سم ولەژندا زۆتر بوو لە88 سم یان ڕێژەی کەمەر لەپیاو زۆرتر بوو لە 0.9 و لەژنان زۆرتر بوو لە 0.8 ئەوا بەڵگەیەکی بەهێزە بۆ بوونی قەڵەوەی سەنتەر.

ڕێگایەکی دیکە پێوانەی ڕێژەی چەورییە لەپێکهاتەی جەستەی مرۆڤ بەهۆی ئامێر و تەکنولۆژیای جیاوازەوە.

چوارەم ڕێگە بەبەکارهێنانی چەند ستاندەرێك دەبێت کە تیادا کێشی مرۆڤ بەگوێرەی تەمەن و ڕەگەز و نەتەوە و قەبارەی لەش دیاری کراوە وبەراورد کردنی لەگەڵ باڵا و کێشی ئەو کەسەدا بەهۆیەوە دەزانین قەڵەوە یان کێشی ئاساییە.

دواجار دەکرێت لەڕێی پشکنینی کلینیکییەوە ئەنجام بدرێت بۆنموونە بوونی چەوری لەناو چاوی کەسی قەڵەودا.

لەکاتی قەڵەبووندا لەمرۆڤی پێگەیشتوودا تەنیا قەبارەی خانە چەورییەکان زیاد دەکات و کاتی لاواز بوونەوە دووبارە قەبارەی خانەکان بچووك دەبنەوە و ژمارەی خانەکان بەنەگۆڕی دەمێنەوە. تەنیا لەم بارانەی خوارەوە ژمارەی خانە چەورییەکان زۆرتر دەبن: سکپڕی، ئەگەر کێشی کەسەکە دوو ئەوەندەی یان زیاتر کێشی تەندروست و ستاندەری خۆی بوو، قەڵەوبوون لەمنداڵیدا، قەڵەوبوونێکی زۆر لەماوەیەکی زۆر کورتدا.

بڵاوبوونەوەی قەڵەوی

قەڵەوی بەشێوەی پەتایەك هەموو جیهانی گرتۆتەوە. پێش بیست ساڵ لەمەوپێش تەنیا وڵاتانی خۆرئاوا و ئەمەریکای گرتبووە، بەڵام لەم چەند ساڵانەی ڕابردوودا تەشەنەی کرد بۆ گەلێك لەوڵاتە دواکەوتووەکان. بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ژمارە وڕێژەی قەڵەوی بەم شێوەیەی خوارەوەیە

- لەئەمەریکا گەورەترین ڕێژەی قەڵەوی هەیە. لەئێستادا زیاتر لە100 ملیۆن کەس یان قەڵەون یان کێشیان زۆرە. لەو کەسانەی کە تەمەنیان لە19 ساڵ زیاترە لەپیاوان 31٪ و لەژناندا 35٪ و لەمنداڵان نزیکەی 25٪ قەڵەون یان کێشیان زۆرە. ئەمەریکا ساڵانە زیاتر لە200 بلیۆن دۆلاری زیانی لێ دەکەوێت بەهۆی قەڵەوییەوە.
- لەبەریتانیا زیاتر لە10 ملیۆن کەسو1ملیۆنمنداڵقەڵەون.
- لەئەوروپا و کەنەدا زیاتر 15٪ لەپیاوانو22٪لەژنانقەڵەون.

لەم ساڵانی دواییدا هەمان ڕێژەی قەڵەوی لەزۆربەی وڵاتە دواکەوتووکان لەکیشوەری ئاسیا و ئەمەریکای باشور لەهەندێك وڵاتی کیشوەری ئەفریقا تۆمار کراوە. لەکاتێکدا لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاست بەتایبەتی وولاتە عەرەبییەکان ڕێژەی قەڵەوی لەسەرووی 40٪ تێکرای دانیشتووان دەگرێتەوە.

مێژووی قەڵەوی وکلتوور

قەڵەوی لەگەڵ دەست پێکردنی ژیانی مرۆڤ لەسەر زەمین سەری هەڵداوە و لای کۆمەڵگا سەرەتاییەکان بەنیشانەی هێز و چاکە و جوانی دانراوە. دواتر ئاماژەیەك بووە بۆ شۆخی و توانای منداڵ بوون لەژناندا. ئەم بۆچوونە بەردەوام بووە تا نیوەی دووەمی سەدەی بیستەم کاتێك بەرەبەرە لەئەمەریکا و خۆرئاوا قەڵەوی بوو بەنیشانەی ناشیرینی و نەخۆشی و تەمبەڵی و گێلی و تەنانەت خراپەش و بەتەواوی ئەم تێڕوانینە ئەو کۆمەڵگایانەیان گرتەوە و لەفیلمی کۆمیدی و کارتۆندا ڕۆڵی ئەو کەسانەی کە قەڵەون بووە مایەی

پێکەنینن.

ئـەم بۆچوونە زۆربـەی وڵاتانی دونیای گرتـوە تەنیـا لەکۆمەڵگا زۆر دواکەوتوو دوور لەشارستانی و لەناوچە گوندنیشـنەکان نەبێت کە تا ئێسـتا هەمان بۆچوونی جارانیان ماوە.

هۆیەکانی

بەشـێوەیەکی سـادە دەتوانین بڵێـن قەڵـەوی هۆکاری سـەرەکی قەڵـەوی زیاتـر بوونـی وزەی دەسـتکەوتووی لەشە لەچاو وزەی بەکارهێنراو لەلایەن لەشەوە. کاتێك وزەیـەك لەپێویسـتی لـەش زیاتر بێت ئەوا جگـەر بەرێژەیەکی کەمتر ماسولکە و شـانە چەورییەکان ئەو وزەیە دەگۆڕن بەشـێوەی چەوری بۆ هەڵگرتنی لەلەشـدا تـا لەکاتی پێویستی (وەك برسییەتی و وەرزش) دووبارە بەکاربێتەوە. بەڵام بەردەوام بوونی پرۆسـەی زیاتـر بوونی وزە لەئەنجامدا قەڵەوی دروست دەکات. بێگومـان بۆمـاوە وهۆرمۆنـەکان کاریگەری خۆیان هەیە لەسـەر ئەم پرۆسـەیە. بەهەرحـاڵ دەتوانـین گرنگتریـن هۆکارەکانی قەڵەوی لەم خاڵانەی خوارەوە کورت بکەینەوە:

1. سستی و کەمی جووڵە ڕەنگە گرنگتریـن هۆکار بێت بـۆ قەڵەوی، چونکـە سسـتی و وەرزش نەکردن بەشـێوەیەکی بـەردەوام و ڕۆژانە دەبێتەهۆی کـەم بەکارهێنانی وزە لەلایـەن لەشـەوە. بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە پیشـەکانیان جووڵەی ناوێت وبەدانیشـتنەوە دەکرێت کە بەهۆی پێشـکەوتنی تەکنۆلۆژییەوە زۆربەی پیشـەکانی ئەم سـەردەمە دەگرێتەوە.

2. خواردنی خۆراکی ناتەندروست بۆ ماوەیەکـی درێژخایەن بۆنموونە خواردنی خۆراکـی خێرا و حازرکراو (فاست فوود)، نەخوردانی بەرچایی. خواردنی بەشی زۆری خۆراکی ڕۆژانە لەشەودا یان لەدەرەوە، خواردنەوەی زۆری خوارنەوە گازیەکان و شەربەت و ماددە ئەلکهولییەکان و شـیرینی زۆر.

3. کەم خەوی و شـەونخوونی.

4. هەندێـك دەرمانـی وەك ئەنسـۆلین و هەندێـك دەرمانـی نەخۆشی شەکرە، دەرمانی کۆمەڵێك نەخۆشـی دەروونی، هۆرمۆنەکان، حەپـی منداڵ نەبـوون و کۆرتیزۆن و مـاددە سـتیرۆیدەکانی دیکـە و دەرمانەکانـی بێتـا بلۆکـەر وەك ئەوانـەی بۆ بەرزی فشـاری خوێن بەکاردێن.

5. سـکپڕی، بێگومان لەکاتی سـکپڕیدا کێشـی لەش زیاد دەکات و لەهەندیـك حاڵەتـی وەك دووانەو

نەخۆشـــی شەکرەی ســـکپڕی کێش زیاد بوونەکە زۆرتـــر دەبێت. بەڵام هەندێـــک لەخانمـــان ناتوانـــن دوای منداڵبوون بگەڕێنەوە بۆ کێشی پێش سکپڕی.

6. هۆکاری بۆماوەیی، بۆنموونە لەدووانەی یـــەك جمـــك و منداڵانی خاوەن دایك و باوکانی قەڵەو ڕێژەی قەڵەوی زۆرترە. کاریگەری بۆماوەیی بەئاشـــکرا لەدووانـــەی لەیەکچوودا دەردەکەوێت

7. هەندێـــك حاڵەتی نەخۆشـــی وەك ڕژێنـــی پەریـــزادەی خەواڵوو، کۆنیشانەی کیســـەکانی هێلکەدان، کۆنیشـــانەی کووشـــینگ و هەندێك نەخۆشـــی دەروونـــی وەك خەمۆکی وهەندێـــك نەخۆشـــی بۆماوەیـــی دەگمەن وەك حاڵەتیPrader-Willi syndromهەروەها هەندێك نەخۆشی جومگەکان بەتایبەتی هی پەلەکانی خوارەوە وەك ڕۆماتیزم وســـەوەفان دەبنەهۆی کەمبوونـــەوەی جووڵەی نەخۆش.

8. هەندێك حاڵەتـــی تێکچوونی خواردن.

نیشانەکانی

نیشـــانەکانی قەڵەوی ئاشـــکران وەك: کەمێـــك هەناسەســـواری، تەنگەنەفسی دوای کەمترین چالاکی وەك ڕۆیشتن یان سەرکەوتن بەسەر پیلکانەدا بەپێ، بەبەردەوامی هەست کـــردن بەگەرما وئـــارەق کردنەوەی زۆر، تەســـك بوونـــەوە و نەگونجانی ئـــەو جـــل وبەرگانەی کـــە ماوەیك لەوەوپێش بۆی دەبوون، نارەحەتی لەخـــەوودا، پرخەپرخ، وەســـتانی هەناسە لەکاتی خەودا، بوونی پەڵەو هەوکردن لەپێســـتی نێوان ڕانەکان وژێـــر ورگ وژێر بـــاڵ، خەوڵوویی و بێ هێزی لەکاتـــی ڕۆژ و کارکردندا، خەمۆکی وگۆشەگیری.

ماکەکانی قەڵەوی

1. لایەنی تەندروستی وەك پێشتر باسمان کرد قەڵەوی دووەم هۆکاری مردنە کـــە توانای کۆنـــترۆڵ کردنی هەبێت. ئەویش بەهۆی زیاتر کردنی ئەگەری تووشبوون بەڕێژەیەکی زۆر بەرز بەکۆمەڵێك نەخۆشی درێژخایەن وکوشـــندە، لەوانە:

نەخۆشـــی شـــەکرە (جـــۆری دووەم)

-نەخۆشییەکانی دڵ و لولەکانی خوێـــن، بـــەرزی فشـــاری خوێن و ســـنگەکوژێ، جەڵتەی دڵ، جەڵتەی ســـییەکان، گەورەبوونی ســـکۆڵەی چـــەپ، سســـتی دڵ، تێکچوونـــی ماســـوولکەکانی دڵ، بەرزبوونـــی فشـــاریخوێنیســـییەکان.

-کۆئەندامـــی دەمـــار جەڵتـــەی دەماخ، بەرزبوونەوەی فشـــاری ناو دمـــاخ

- کۆئەندامی هەناســـە وەستانی هەناســـە لەخـــەودا، تووشـــبوونی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەو ڕەبۆ، کەمبوونەوەی قەبارەی هەواگۆڕکێ لەسییەکاندا.

- کۆئەندامی هـــەرس هەوکردنی زراو، بـــەردی زراو و بۆرییکانـــی جگەر، نیشـــتنی چەوری لەناو جگەر و گەورەبوونـــی جگـــەر، هەوکردنی سورێنچك بەهۆی ترشەڵۆکی گەدەدە، فتقـــی ناوپەنچك وفتقی تەنیشـــت و ســـەرەوەیناوك.

- بـــەرز بوونـــەوەی ڕێـــژەی چەورییەکانی نـــاو خوێن بەتایبەتی چەورییـــە زیانبەخشـــەکان و نـــزم بوونەوەیکۆلیســـترۆڵیباش.

- جومگەکان ســـەوەفانی پێش وەخت و گشتی بەتایبەتی سەوەفانی جومگەکانی ئەژنۆ وبربڕەکانی پشت، ترازانی تۆپی سمت و نەخۆشی پێرسز لەمنداڵاندا، ئێسکەنەرمە، خواربوونی ئێسکی ڕان، پشت ئێشەی بەردەوام ودرێژخایەن.

- تووشـــبوون بەشـــێرپەنجەی پرۆســـتات و کۆڵۆن و منداڵدان و زراو وســـییەکان.

- لە ڕووی دەروونییەوە تووشبوون بە خەمۆکی وگۆشـــەگیری

- کۆئەندامـــی زاوزێ، نەزۆکی، وەســـتانی دەرچوونـــی هێلکە، زوو باڵق بوون وسستی گلاندەکان لەنێر و زیاتـــر بوونی چالاکـــی گلاندەکان لەژناندا.

- سکپڕی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، شەکرەی سکپڕی، گەورەیی کۆرپە و بەزەحمەت لەدایك بـــوون.

- پێست هەوکردن و سووتانەوەی پێـــست، دروســـت بوونـــی پەڵەو عازەبەو زیپکە وحەساســـیەت، زیاد بوونی مووی دەموچاو لەژناندا.

- تووش بوون بەدەوالی و ئاوسانی لیمفـــاوی و یـــان خوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوە.

- نەشـــتەرگەری، زیاتـــر بوونی ئەگـــەری مـــردن و ماکەکانی بەنج، درەنگ چاکبوونـــەوەی برین و زیاتر بوونـــی ئەگەری هەوکردنی شـــوێنی نەشتەرگەری، درەنگ چاك بوونەوە، جەڵتەی دەمارەکانی لاق.

2. لایەنـــی ئابـــووری، قەڵەوی دەبێتەهۆی کـــەم کردنەوەی توانای کارکردن و ڕێـــژەی بەرهەم هێنان، لەهەمـــان کاتدا بڕێـــك ڕێگەچارەی

زۆر پێویستە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی و ماکە تەندروستییەکانی کە حاڵی حازر ساڵانە لە 900 بلیۆن زیاترە لەجیهاندا و بەردەوام لەبەرزبوونەوەشدایە.

دەست نیشان کردن

بەمشێوەیە قەڵەوی دەست نیشان دەکرێت: دیاری کردنی کێش و باڵا، دەرهێنانی ڕێژەی بارستایی لەش، پێوانە کردنی کەمەر و ناو قەد، دیاریکردنی ڕێژەی چەوری لەپێکهاتنی جەستەدا، پشکنینی کلینیکی شێوە و بوونی ورگ، سووتانەوە و هەستیارێتی و هەوکردنی پێست، بوونی ماکەکانی قەڵەوی و هێواشی و سستی جوڵەی کەسەکە.

چارەسەر

بەوێنەی هەموو نەخوشییەکی درێژخایەن قەڵەوی پێویستی بەچارەسەری گونجاو و چاودێری بەردەوام وبەدواچوونی هەمیشەیی هەیە بۆ نەهێشتنی قەڵەوی وبنبڕکردنی وڕێگەگرتن لەسەرهەڵدانەوەی.

دیارە دوای پشکنین و دەست نیشانکردنی نەخۆشەکە لەهەموو ڕوویەکەوە وگەران بەدوای ماکەکانی قەڵەوی و دۆزینەوەی هەر حاڵەتێکی نەخۆشی دیکە و زانینی ئەو دەرمانەی کە وەری دەگرێت بۆ چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان ئەو کاتە دەست دەکرێت بەدارشتنی پلانێکی تایبەت بەو کەسە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوییەکەی و بەدواچوونی. بێگومان هەروەك هەموو نەخۆشییەك ئەگەر هۆکاری ڕاستەوخۆی قەڵەوی بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی نەخۆشی ئەوا پێویستە ئەو حاڵەتە چارەسەر بکرێت و نەهێڵدرێت (ئەگەر لەتوانادا بوو) یان کۆنترۆڵکردنی و کەمکردنەوەی کاریگەری تا کێشی نەخۆش زیاد نەبێتەوە.

بەگشتی چارەسەرکردنی قەڵەوی بەم شێوازانەی خوارەوە دەکرێت:

1. بەرنامەی خوارن و ڕیجێم کردن ئاشکرایە کە هەزاران بەرنامەی خواردنی جیاواز هەیە کە هەموویان لەسەر بناغەی کەمکردنەوەی بری وزە و کالۆری ناو خۆراك دارێژروان. بەڵام نابێت هیچ کاتێك بری وزەی ناو خواردنەکان لە800 کالۆری کەمتربێت لەرۆژێکدا، بەپێچەوانەوە ئەوا مەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆش دروست دەکات و چەندین حاڵەتی ترسناکی لێ دەکەوێتەوە. هەروەها زانراوە ئەگەر بڕی کالۆرییەکە کەمتربێت هیچ کاریگەری نییە بۆ دابەزاندنی زیاتری کێش، بگرە هەندێجار

دەبێتەهـــۆی کەم دابەزینی کێشـــی نەخۆشـــەکە. باشـــترین بەرنامـــەی ڕیجێـــم ئەوەیە کە هەموو پێکهاتووە پێویســـتەکانی لەشـــی مروڤی تیادا بێت و گشت خۆراکە تەندروستەکانی ڕۆژانە تیادابێت لەگەڵ خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی زۆر و پێویست لەگەڵ ڕاگرتنی ڕێژەی خوێ و کانزاکانی ناو خوێن لەئاستێکی نۆرماڵدا. هەروەها خواردنی سەوزە ومیوەی زۆر ودوور کەوتنەوە لەبرســـی کردنی نەخۆش بەشێوەیەك کە بێزار بێت و ڕیجێمەکە بشـــکێنێت یان بەتـــەواوی پابەندی نەبێـــت. دەبێت هەمیشـــە لەبیرمان نەچێت کە هیچ بەرنامەیەکی خواردن نییە کە بۆ هەموو کەســـێك بشێت و پێویستە بەهێواشی و لەسەرخۆ بڕی کالـــۆری ڕۆژانەی نـــاو خۆراکە کەم بکرێتـــەوە بەشـــێوەی هەفتانە یان ماوەی زیاتر.

2. وەرزش لەئێستادا بەگرنگترین و سەرەکیترین بەشی چارەسەرکردنی قەڵـــەوی دادەنرێـــت و هەنگاوێکی گەلێـــك پێویســـتە بـــۆ ڕێگەگرتـــن لەقەڵەوبوونەوە و هێشتنەوەی کێشی کەسەکە لەئاستێکی تەندروســـتدا.

دوای دڵنیـــا بـــوون لەنەبوونـــی نەخۆشییەکانی دڵ ولولەکانی خوێن پرۆگرامێکـــی وەرزش دادەنرێت بۆ نەخۆشەکە کە لەســـەرەتا بەجۆرە وەرزشـــێکی ئاسان دەست پێ بکات و ماوەیەکـــی کـــەم ڕۆژانـــە بیکات دوایی لەگەڵ تێپەڕبوونی کات جۆری وەرزشـــەکان قورســـتر دەکرێـــت و ماوەکەشی درێژ دەکرێتەوە. زۆربەی زاناکان هاوران کە باشـــترین وەرزش ئەوانە کە ئیرۆپاتیك بێت و بۆ ماوەی 40-60 دەقیقـــە ئەنجـــام بدرێـــت بەشێوەیەکی بەردەوام هەفتەی 5- 7 جار.

3. دەرمـــان، زۆربـــەی ئـــەو دەرمانانەی کە هەن دابەش دەکرێن بۆ ئەم گروپانەی خوارەوە بەگوێرەی میکانیزمی کارکردنیان:

- ئەو دەرمانەی کـــە ئارەزووی خوارن کـــەم دەکەنـــەوە لەڕێگەی کپ کردن یان ســـڕکردنی سەنتەری ئـــارەزووی خـــواردن لەمێشـــکدا. بەناوبانگتریـــن دەرمانی ئەم گرووپە Sibutramine Meridia.

- ئەو دەرمانەی کە ڕێگە دەگرن لەهـــەرس کردن و ســـوود وەرگرتن لەچەوری ناو خۆراك. لەوانە زینکاڵ.

- ئـــەو دەرمانانەی کـــە ڕێژەی کارلێکی لەش بەرزدەکەنەوە بۆنموونە سایرۆکســـین و ئەمفیتامینەکان ئەم گرووپە کاریگـــەری لاوەکییان زۆرە و مەترسی دروســـت دەکەن لەسەر ژیانـــی نەخـــۆش. بۆیـــە لەزۆربەی وڵاتەکان ڕێگە نادرێت بەکاربهێنرێن و هەندێکیـــان تەنانەت فرۆشـــتن و دروســـتکردنیان قەدەغە کراوە.

- هەندێك دەرمان کە دەبنەهۆی باشـــتر کارکـــردن و چالاکردنـــی ئەنســـۆلین و کاریگـــەری لەنـــاو خانـــەکان. بۆنموونـــە میت فۆرمین، بەلاَم دەرکەوتووە تەنیا ئەو کەسانە سوودی لی وەردەگرن کە نەخۆشی شـــەکرەیان هەیە، بەلاَم دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی ئەگەری تووشـــبوون بەنەخۆشی شەکرە (جۆری دووەم) لەو کەســـانەی کە قەڵەون و ئەگەری تووشـــبوونیان گەلێك زۆرە.

- دەرمانـــی گژوگیـــاو خۆماڵی لەڕاســـتیدا کۆمەڵێکیان بەســـوودن ئەگەر لەســـەر و بنەمایەکی زانستی بەکاربێـــن. بـــەلاَم وەك هەمـــوو دەرمانێکیترنابێـــت بـــێ ئامۆژگاری پزیشـــك و دوور لەڕاوێژکـــردن وسەرپەرشتی کردنی بەکاربهێنرێن.

بـــەلاَم دەبێـــت هەمـــوو ئـــەو دەرمانانەی کـــە بۆ دابەزاندنی کێش بەکاردێـــن بـــۆ ماوەیەکـــی کورت و دیاری کراو بەکاربهێنرێن و پێویستە نەخـــۆش ئـــەو ڕاســـتیە بزانێت کە ئـــەم دەرمانانـــە تەنیـــا هۆکاریکی یارمەتیـــدرن و ئەرکیـــان بریتییـــە لەتەواوکردنـــی ڕێگەکانـــی دیکەی چارەســـەرکردنی قەڵەوی.

2. گۆڕینی هەڵس وکەوت و خووی نا تەندروست لەخواردن وەك خواردنی شیرینی زۆر، خواردن لەکاتی شەوو پێش خەووتـــن، نەخوادنی بەرچایی بەیانیـــان بەشـــێوەیەکی ڕۆژانـــە و خواردنەوەی بڕیکی زۆر لەخواردنەوە گازییەکان ومادە کهولییەکان.

3. چارەسەری دەروونی: ئەگەر هـــۆکاری قەڵەوییەکـــە نەخۆشـــی دەروونی بوو یان بۆ چارەسەرکردنی ئـــەو حاڵەتـــە دەروونییانـــەی کە لەئەنجامی قەڵەویەوە دروست بوون. هەروەها بۆ گۆڕینی هەڵســـوکەوتی ڕۆژانەو دووبارە گونجاندوەی لەگەڵ کۆمەڵدا و ڕاســـت کردنـــەوەی ئەو بۆچوونەی کە نەخۆشەکە بەتایبەتی لەمنداڵانـــدا هەیەتـــی دەربـــارەی جەســـتەی خۆیـــی و ڕق لێبوونەوە وشەرم کردن لەلەشـــی و تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆئەوکەســـە.

-ڕێگـــەی نەشـــتەرگەری کـــە چەندین جۆری نەشـــتەرگەری هەیە کە هەریەکەیان سوود و زیان و ماکی خۆی هەیە و پێویســـتە لەم کاتانەدا ئەنجام بدرێن:

-قەڵەوی‌کوشـــندە

- ئەو کەســـانەی کە کێشیان 45 کگم یان زیاتر لەســـەرووی کێشـــی ســـتاندەری خۆیانـــەوە بەگوێرەی لیستی کێشـــی مرۆڤ بەپێی تەمەن و ڕەگەز.

- ئەو کەســـانەی کە کێشـــیان زۆرە و ڕێژەی بارســـتایی لەشـــیان لەنێوان 39-35 دایە، بەڵام نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە کە مەترســـیان هەیە بۆســـەرژیانی.

- بـــاوتـــریـــن جـــۆری نەشتەرگەرییەکانی دابەزاندنی کێش بریتییـــە لەلابردنی چـــەوری زیادە بەتایبەتیی ورگ لەڕێی نەشتەرگەری گەورە یان لەڕێی هەڵمژینی چەوریی بەئامێری تایبەت.

- بەســـتی گەددە یـــان لابردنی بەشێکی گەددە بۆ زوو تێر خواردن و کەم کردنەوەی بڕی خۆراکی خوراو یان بەستنەوەی گەددە بەڕیخۆڵەوە تا خواردن هەرس نەکرێت و سوودی لـــێ نەبینرێـــت لەلایەن لەشـــەوە. جاران ئەم نەشتەرگەریانە بەڕێگەی ئاسایی ئەنجام دەدران، بەڵام ئێستا زۆر بەیـــان بەهـــۆی هەنـــاو بینەوە دەتوانرێـــت بکرێن وڕێـــژەی ماك و کاریگەری لاوەکیان کەمترە و ئەگەری سەرکەوتنیان زۆرە و نەخۆش خێراتر دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی ڕۆژانەی خۆی و ئازاریان زۆر کەمترە.

- بەستنی دەمی گەددە بەئەڵقەیك یان تەســـك کردنەوەی گەددە لەڕێی هەناوبینی ســـورێنجك وگـــەددە بێ بەنجی گشتی تا نەخۆش خواردنی کەم بـــۆ بخورێت یان زوو تێر بخوات. ئەم ڕێگایە لەنەشـــتەرگەری بەسوودترە کە دەتوانرێت بـــۆ ماوەیەکی کاتی بێـت ولەکاتـــی ڕوودانی ماکی گران و ترســـناك ودرێژخایەن بەئاســـانی دەتوانرێـــت ئـــەو شـــتانە لابرێت وگـــەددە بگەڕێتەوە باری ئاســـایی خۆیی، بەڵام ئەگەری قەڵەوبوونەوە زۆرترە لەچاونەشـــتەرگەرییدا.

بەدواداچوون وسەرپەرشـتی

بەداخەوە زۆربەی ئەو کەسانەی قەڵەون و کێشـــیان دادەبەزێت یەك ســـاڵ دوای وەســـتانی چارەســـەر دووبارە زیاتر لە70٪ ئەو کێشـــەی کە دابەزیوەن کۆدەبێتەوە لەلەشیان و لەدوای ســـێ ســـاڵ کێشیان وەك پێش چارەســـەری لێدێتـــەوە. بۆیە بەدواچوونی هەمیشـــەیان پێویستە بۆئەوەی لەدەســـت قەڵەوی قووتار بـــبن

سەرچاوەکان

1. Gallagher D، Heymsfield SB، Heo M، et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. Am J Clin Nutr. Sep 2000;72(3):694-701.

2. [Best Evidence] Lieb W، Sullivan LM، Harris TB، et al. Plasma leptin levels and incidence of heart failure، cardiovascular disease، and total mortality in elderly individuals. Diabetes Care. Apr 2009;32(4):612-6. [Medline].

3. Reinehr T، Kleber M، de Sousa G، et al. Leptin concentrations are a predictor of overweight reduction in a lifestyle intervention. Int J Pediatr Obes. May 13 2009;1-9. [Medline].

4. Cummings DE، Schwartz MW. Melanocortins and body weight: a tale of two receptors. Nat Genet. Sep 2000;26(1):8-9. [Medline].

5. Vaisse C، Clement K، Durand E. Melanocortin-4 receptor mutations are a frequent and heterogeneous cause of morbid obesity. J Clin Invest. Jul 2000;106(2):253-62. [Medline].

6. Allison DB، Fontaine KR، Manson JE. Annual deaths attributable to obesity in the United States. JAMA. Oct 27 1999;282(16):1530-8. [Medline].

7. Flegal KM، Graubard BI، Williamson DF، et al. Excess deaths associated with underweight، overweight، and obesity. JAMA. Apr 20 2005;293(15):1861-7. [Medline].

8. Galtier-Dereure F، Boegner C، Bringer J. Obesity and pregnancy: complications and cost. Am J Clin Nutr. May 2000;71(5 Suppl):1242S-8S. [Medline].

9. [Best Evidence] Stolley MR، Fitzgibbon ML، Schiffer L، et al. Obesity reduction black intervention trial (ORBIT): six-month results. Obesity (Silver Spring). Jan 2009;17(1):100-6. [Medline].

*پســـیۆڕی ڕاوێژکاری زانســـتی خۆراك و نەشتەرگەری گشتی و دەرزی چینی

چاندنی داپۆشراو ڕێژەی بەرهەم دووهێند دەکات

سەربەست ئەحمەد عومەر

لەکاتێکدا ئاووهەوای کوردستان هەمەجۆر و گونجاوە بۆ زۆربەی جۆرەکانی کشتوکاڵ، کشتوکاڵی کراوە بوارێکی زۆری هەیە بۆ بەرهەمهێنان، بەبەراوورد لەگەڵ وڵاتێکی وەك سعودیە کە پەنا دەبات بۆ خانووی داپۆشراو، دەبنین کشتوکاڵی داپۆشراو خەریکە بڵاو دەبێتەوە، بەڵام ئاستی سەرکەوتن و گەشەسەندنی هێشتا روون نەبۆتەوە.

سەرەتای بیرکردنەوە لەکشتوکاڵی داپۆشراو

رووەك لەو بونەوەرانەیە تواناییەکی سەرسورهێنەری تیادایە کە وایکردووە لەبارودۆخی جیاوازی گەرمی و ساردیدا بژی وهەیانە تەنیا بۆ کەشی گەرمی کەمەرەیی گونجاوە، هەندێکی دیکەیان ناژین تەنیا لەلوتکەی شاخە بەرز و ساردەکاندا نەبێت. هەندێکی دیکەیان توانای گونجانی ژیانیان تەنیا لەلێوار و کەنار رووبارەکاندا هەیە، مرۆڤ لەمیانەی هەموو وردبونەوەکانیدا توانی ئەو رووەکانە بەپێی پێویستیان بۆ ژینگە پۆلێن بکات بۆ رووەکی زستانە وەك کەلەرم و قەرنابیت و سلق...هتد کە ئەم رووەکانە بەرگەی پلەی گەرمی نزم دەگرن، هەندێکیش لەوانە بەرگەی زوقم ناگرن، رووەکی هاوینەش وەك کاڵەك و باینجان و خەیار و شوتی... هتد. ئەمەش وای لەمرۆڤ کردووە ئەو رووەکانە لەکاتی گونجاودا بچێنن بۆ دەسکەوتنی بەرهەم.

پێشکەوتنی زانست شارەزایی بەمرۆڤ بەخشی کە درك بەپێداویستی ئەو رووەکانە بکات لەپلەی گەرمی و رێژەی شێی گونجاو...هتد. ئەم پێشکەوتنە وایکرد کە کەشێکی دەستکرد بۆ رووەك دابینبکرێت بۆ دەستکەوتنی بەرووبومی سەوزەی هاوینە لەوەرزێکدا کە گونجاو نییە بۆ چاندنی ئەو بەرووبومانە، هەروەها مرۆڤ توانی چاندنی زانستی ئەنجام بدات لەجێگای چاندنی کۆن و پێشکەشی مرۆڤایەتی بکات، لەسەر خوانی نان خواردن سەوزەی هاوینە و زستانە بەدرێژایی ساڵ و وەرزەکان پێشکەش بکات. لەبەرئەوە بەرهەمهێنانی بەرووبومی رووەکی لەغەیری کاتی سروشتیدا بەدابین کردنی پێداویستیە دەستکردەکان لەمیانەی ژووری پلاستیکیدا بەکرانەوەیەکی نوێ دادەنرێت لەجیهانی کشتوکاڵدا، هاوکات چاوەڕوانی دۆزینەوەی زانستی نوێترین لەبوارەکانی دیکەدا.

پێشکەوتنی چاندنی داپۆشراو

مرۆڤ دەستی بەچاندنی داپۆشراو کردووە سەرەتا لەرێی بەرهەمهێنانی شەتڵی سەوزەوات ئەویش بەچاندنی تۆو لەحەوز یان چاڵاوی تایبەتیدا و بەئاراستە دیاریکراوی وا کە سوود لەزۆرترین بڕی تیشکی خۆر وەربگرێت بەدرێژایی ماوەی رۆژ لەرۆژەکانی زستاندا هەروەها بەپەینی ئەندامی دایاندەپۆشی تاگەرمی پێویست وەربگرێت لەکاتی شەودا هەروەها حەوزەکان بەهەندێك قەدی درەختی بچوك لەگەڵ هەندێك گژوگیای کێوی دادەپۆشران بۆئەوەی پلەی گەرمی نزم نەگاتە نەمامە بچوکەکان و لەناویان نەبات، هەروەها لەنزیك ئەو شەتڵگەیە ئاگریان دەکردەوە بۆ رێگری لەگەیشتنی زوقم بەشەتڵەکان لەرۆژە ساماڵ و بێ هەورەکاندا کە چاوەڕوانی زوقم و سایەقەی لێدەکرێت، بەو کردارەش بەرهەمی پێش وەختیان تا ئاستێك دەست دەکەوت.

بەمشێوەیە مرۆڤ دەستی بەچاندنی داپۆشراو کردو وردەوردە پەرەی پێدا لەجیاتی گژوگیا حەوزەکانی بەلەوحی شووشەیی داپۆشی، دواتر خانووی شووشەیی بڵاوبۆوە و سەرەتا بۆ مەبەستی کرداری پەروەردەکردن و دووڕەگ کردنی هەندێك رووەك بەکار هێنرا، پاشان ئامادەکاریی و پێداویستیەکانی پەرەپێداو لەبەرهەمهێنانی پێشوەختدا بەکارهێنرا، ئێستاش لەهەندێك شوێنی جیهاندا بەکاردەهێنرێت، بەڵام بڕی تێچوونی زۆرەو هەندێك کەس توانای دروستکردنی نییە.

یەکەم تاقیکردنەوە لەساڵەکانی نێوان 1954-1955 لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ئینگلتەرا ئەنجامدرا، لەو بوارەوە زانا پسپۆڕەکان گرنگیان دا بەتوێژینەوە لەسەر خانووی پلاستیکی و چۆنیەتی چاندنی سەوزە و گوڵ لەناویدا توانییان پلاستیك بگۆڕن بەشووشە لەگەڵ گۆڕانکاری لەشێوەی هەیکەلەکەیدا، پاشان خانوو پلاستیکی جێگیر و گواستراوە دروستکرا بەمەبەستی چاندنی بەرفراوان و بەرهەمهێنانی چڕوپڕی بەروبوومە ئابوریەکان.

زۆربەی وڵاتانی ئەوروپای سەر دەریای سپی ناوەڕاست و وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست کە ئاوهەوای مامناوەندیان هەیە پشت بەم جۆرە چاندنە دەبەستن لەبەرهەمهێنانی سەوزە و گوڵ بەشێوەیەکی سەرەکی و زیادەی بەرهەم هەناردەی وڵاتانی باکوری ئەوروپا دەکرێت. زیادەی ساڵانە لەدروستکردنی خانووی پلاستیکی لەهەریەك لەفەرەنسا و ئیسپانیا و ئیتاڵیا بە20٪-15 مەزەندە دەکرێت، لەساڵی 1976ئەم جۆرە چاندنەش چۆتە ناو وڵاتی سوریا، ئێستاش لەپێشکەوتنی

بەردەوام دایە رووبەری چاندن و بەرهەمهێنانی لەزیادکردندایە، چونکە جوتیار هەستی بەقازانجەکەی کردووە لەبەرهەمهێنانی کشتوکاڵیدا.

پێناسەی چاندنی داپۆشراو

بریتییە لەبەرهەمهێنانی سەوزەوات و گوڵ لەژێر تونێل یان ژووری پلاستیکی یان شووشەیی گەرم کراو بەتیشکی رۆژ یان گەرمکەر لەگەڵ دابینکردنی پێداویستییە ژینگەییەکان بۆ رووەک، پاراستنی لەتەوژمی هەوا و دەردە کشتوکاڵییەکان بەمەبەستی دەوڵەمەندکردنی بازاڕ بەبەرووبومەکان لەدەرەوەی کاتی وەرزی خۆیدا.

تایبەتمەندیەکانی چاندنی داپۆشراو

سەوزەوات و گوڵ لەدەرەوەی وەرزی سروشتی خۆیدا و لەکاتی نەبوونیدا بەرهەم دەهێنێت، مواسەفاتی بەروبوومەکان باشە،کە شێوەیەکی گەشاوەتری هەیە و کەمتر بەدەنکۆڵەکانی خۆڵ پیس دەبن... هتد ئەمەش زیاتر لای بەکارهێنەر خواستراو دەبێت و دەبێتەهۆی زیادکردنی قازانج.

ئەگەر بەرێوە بردنی ئەم شێوازە چاندنە بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە ئەنجامدرا ئەوا ئەو زیانانەی کە پەیدا دەبن بەهۆی گۆڕانکاری کەش و هەوا لەچاندنی داپۆشراودا کەم دەبێتەوە یان رێگری تەواوی لێ دەکرێت لەبەرئەوە بەباش دادەنرێت لەدژی ئەو تێکچوونانەی بەهۆی هۆکارە ژینگەییە سروشتیەکانەوە روودەدەن، هاوکات بڕی بەرهەم لەیەکەی رووبەردا زۆر زیاترە بەبەراوورد لەگەڵ چاندنی دانەپۆشراودا، چونکە دەتوانرێت بەرهەمی کشتوکاڵی زۆر بکرێت بەنزیکەی200٪، ئەمەش دەبێتەهۆی دابینکردنی پێداویستی بازاڕ و هەناردە کردنی زیادەی بەرهەم.

سەرباری هەموو ئەوانەی باسکران چاندنی داپۆشراو هۆشیاری خۆراکی لای تاک بەهۆی بوونی بەروبووم لەکاتە ناسروشتیەکاندا زیاد دەکات و رێگە دەدات بەرنامەیەکی ورد بۆ بەرهەمهێنان دابنرێت بەوەش دەتوانرێت فرۆشتنی بەرووبوم بەرێکوپێکی بەگرێبەست بکرێت.

پێویستییەکانی چاندنی داپۆشراو

-ئەو خاکەی دیاریکراوە بۆ دانانی خانووی پلاستیکی سوک و بەپیت بێت، قوڵ و ئاو پیاڕۆیشتنی باش بێت، تەخت بێت و خوێی تیادا نەبێت.

- پێویستە ئەو شوێنەی دیاریکراوە بۆ دروستکردنی خانووی پلاستیکی دوور بێت لەتەوژمی هەوای توند، باگێرەوەی سروشتی یان دەستکردی بۆ دابین بکرێت.

- پێویستە خانووی پلاستیکی بەتەواوەتی دوور بێت لەسێبەر بەدووری زیاتر لەپێنج مەتر.

- دابینکردنی سەرچاوەی ئاوی بەردەوام بۆ ئاودانی.

- شوێنەکە وابێت کە کرێکار بەئاسانی و بەنرخی گونجاو دەست بکەوێت.

- شوێنەکە نزیك بێت لەو ناوچانەی کە بەرهەمەکەی لێ ساغ دەکرێتەوە، وەك شاری گەورە بەشێوەیەك توانای هەبێت لەسەر ساغ کردنەوەی زۆربەی بەرهەمەکە.

- دابینکردنی سەرچاوەی کارەبایی دیکە بۆ دابینکردنی گەرمی و هەواگۆرکێ بەبەردەوامی بۆ ئەوەی رووەکەکان تووشی لەناوچوون نەبن لەکاتی کارەبا برِیندا.

- بوونی پارچەی یەدەگ بۆ گەرمکەرەوەکان و ئامێری ئاودێری و هەیکەلی خانووەکان لەنزیك بازاری ناوخۆیی.

- دیاریکردنی چەشنی گونجاو بۆ ئارەزووی کریار و بەرهەمی زۆر بێت.

- دیاریکردنی کاتی گونجاو بۆ بەرهەم.

- دابینکردنی ماددەی کشتوکاڵی پێویست وەك گڵ و پەین و ئاوپرژێن و...هتد.

- چاودێری کردنی تەندروستی رووەکەکان، چونکە ئەم چاندنە کە لەناو بارودۆخێکی دەستکردایە و کێشەی تایبەتی هەیە کە ناتوانرێت بناسرێتەوە تەنیا لەلایەن کەسانی خاوەن شارەزا نەبێت لەو بوارەدا، بڵاوبونەوەی هەر دەردێکی کشتوکاڵی لەناو خانووی پلاستیکیدا بەگران کۆنترۆڵ دەکرێت هەروەها بوونی شارەزایی باش یارمەتی کەمکردنەوەی زۆری کێشەکان دەدات لەسەرەتا و پێش بڵاوبونەوەدا.

هەنگاوە سەرەکییەکان

پاش دیاریکردنی شوێنی چاندن لەژێر ئەو رۆشنایانەی کە پێشتر باسکران، پێویستی بەئاگاداری و جێ بەجێ کردنی ئەمانەی خوارەوە هەیە بۆ دەستکەوتنی باشترین ئەنجام.

یەکەم: ئامادەکردن و رێکخستنی زەوی بۆ چاندن

پێویستە خاکێکی سووك و شیکراوەبێت و ئاو پێداڕۆیشتنی باش بێت و رایزۆمات و گژوگیای تێدانەبێت، واتە ئەگەر خاکەکە لەجۆری قورین بوو پێویستە چاڵی لێ هەڵکەندرێت، لەکاتی یەکەمجار بەکارهێناندا دەبێت رایزۆمات و گژوگیا و پاشماوەی بەروبوومی پێشووتری لێ لابربدرێت.

دووەم: پاکژکردنی خاك

دوای دروستکردنی هەیکەل و زیادکردنی پەینی پێویست بۆ هەر خانوویەك پاشان پاکژکردنی خاکی خانوو پلاستیکی بەگرنگترین کردارە کشتوکاڵیەکان دادەنرێت بۆ لەناو بردنی دەردە زیانبەخشەکانی ناو خاك، ئەم کردارەش بەچەند رێگایەك ئەنجام دەدرێت

پاکژکردن بەگەرمی: بریتییە لەرێگایەکی باش، بەڵام عەیبی ئەوەیە کە هەموو بونەوەرێکی زیندووی ناو خاك لەناودەبات بەسوود بەخشەکانیشەوە و بری تێچوونیشی زۆرە بەتایبەت ئەگەر خانووەکان کەم بن.

پاکژکردن بەهەندێك ماددەی کیمیاویی: لەخوارەوە باسی گرنگترینی هەریەك لەو ماددانە دەکەین:

پاکژکردن بەبەکارهێنانی برۆمیدی مەسیل: ماددەی برۆمیدی مەسیل بریتییە لەماددەی گازی کە لەخاکدا بڵاودەبێتەوە، خراوەتە ناو قوتوی بچوك بارستایی هەر یەکێکیان نزیکەی680گرامە ئەم ماددەیە بەکاردەهێنرێت بۆ لەناو بردنی هەموو تۆوێکی گژوگیا و کەروو و نیماتۆدای ناو خاك.

لەخاکی کێڵدراوی شێ گونجاودا بەرێژەی 100-50 گرام/م2 بەکاردەهێنرێت بەپێی خاك و تووش بوون بەدەردە کشتوکاڵیەکان کە لەسەرەوە ئاماژەی پێکراوە، دەتوانین چاندنی خاك پاش پاکژکردنی بەماوەی 4-3 رۆژ ئەنجام بدەین، ئەو ماددەیە بۆ پاکژکردنی خاکێك بەکارناهێنرێت ئەگەر بمانەوێت چاندنی شەتڵی مێخەك لەناودا ئەنجام بدەین، ئامۆژگاری بەکارهێنانی ئەو ماددەیە ناکرێت لەلایەن هەرکەسێك، چونکە ماددەیەکی ژەهراوی و زۆر ترسناکە، دزەکردنی گاز لەسەری قوتووەکە دەبێتەهۆی لەناوبردنی کرێکارە کشتوکاڵییەکان لەبەرئەوە ئامۆژگاری دەکرێت بەپۆشینی دەمامك و دەستکێش لەگەڵ لەپێ

کردنی پێڵاوی لاستیك بۆ پاراستنی جەستەیان لەزیاکانی ئەو ماددەیە.

2. ڤاپام: ماددەیەکی پاکژکەرەوەی کیمیاوی شلە بۆ لەناوبردنی نەخۆشی سیسبوون و کرمی نیماتۆدا بەکاردەهێنرێت کە لەناو خاکدا هەیە لەگەڵ نەهێشتنی تۆوی هەندێك لەگژوگیای ناوخاك. ئەم ماددەیە بەکاردەهێنرێت بەرێژەی100 سم 3 بۆ هەر2 لیتر ئاو کە1م2خاکی کێڵدراوی پێ دەرشێنرێت پاش بڵاوکردنەوەی ماددەکە بەشێوەیەکی یەکسان بەسەر هەموو ڕووبەرەکەدا، دواتر خاکەکە بەئاو دەرشێنرێت بەقوڵایی 2 سم خاکەکە بەپلاستیك دادەپۆشرێت و دەرگاکان و پەنجەرەکان دادەخرێن و بۆ ماوەی بیست ڕۆژ بەجێ دەهێڵدرێت پاشان بەگاسنێك دەکێڵدرێت کە نوکەکانی بەهەمان ماددە مامەڵە کرابێت تا بەهەوادا بچێت و بەهەڵم بێت، ئامۆژگاری بەچاندنی خاك ناکرێت پاش تێپەڕبوونی بەکەمتر لەمانگێك دوای پاکژکردنی خاکەکە و ئەم ماددەیە زیانبەخشە و دەبێتەهۆی فرمێسك ڕشتن ئەگەر بێ بەکارهێنانی ماسك و دەستکێش و جزمەی لاستیك بەکارهات.

3. بازامید: ماددەی بازامید بریتییە لەهاڕاوەیەکی نەرم هاوشێوەی ماددەی گۆگرداتی ئامۆنیۆم، لەخاکدا بەرێژەی 60-50 گرام/م 2 بەکاردەهێنرێت، لەسەر خاك بەرێکی بڵاودەکرێتەوە بەهۆی پاچەکۆلە تێکەڵ دەکرێت و پاشان خاکەکە ئاودەدرێت بەهۆی ئاوی ئاودێری یان ئاوپرژێنی گەورە بۆ تەڕکردنی بەشی سەرەوەی خاکەکە، پاش ئاودانیش بەپلاستیك دادەپۆشرێت تا بەشێوەیەکی باش پاکژ ببێت، ڕێگە نادرێت کرێکار بچێتە ناو خانووەکە لەترسی هەڵمژینی هەڵمی بەرزبۆوە و ژەهراوی بوونیان. پاش 3 هەفتە لەپاکژکردن خاکەکە پاچەکۆلە دەکرێت بۆماوەی مانگێك وازی لێ دەهێنرێت بۆ هەواگۆڕکێ و دەرچوونی ماددە بەهەڵمبووەکە.

سێیەم: دیاری کردنی جۆری گونجاو

جۆر ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەبەرهەمهێنانی داپۆشراودا، کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی تۆوی هەمەچەشنە، زۆر تۆو لەبەروبوومە کشتوکاڵیەکان بەرهەم دەهێنن و ناوی بازرگانی جیاوازی لێ دەنێن، ناتوانین تایبەتمەندی ئەم جۆرانە بزانین تەنیا لەڕێی تاقیکردنەوە و توێژینەوە و گەڕانەوە بۆ لای پسپۆری تایبەت لەو بوارەدا نەبێت. بۆ هەر بەرووبوومێك لەبەروبوومەکانی سەوزە کە دەچێنرێت لەناو خانوو پلاستیکیدا مواسەفاتی بەرهەمهێنانی تایبەتی هەیە کە پێویستە ئاگاداری چاندنی بین پێش کڕینی تۆوەکە، هەروەها پێویستە ئارەزووی کڕیار و پێداویستی بازاڕای ناوخۆ ڕەچاو بکرێت هەتا بتوانین جۆری گونجاو لەشێوە و قەبارە و پتەوی دیاری بکەین و بتوانین هەناردەی بکەین، لەگەڵ مواسفاتی دیکە لەڕووی بەرگری جۆرەکە بۆ نەخۆشیە ترسناکەکان و ئەو نەخۆشیانەی لەخاکدا هەن و مواسفاتی سەوزە گەشەی ڕووەکەکان و...هتد.

مەرجەکانی بەرهەم

پێویستە سەوزە گەشە زۆر و چڕ بێت، قەبارەی گەڵا مام ناوەند بێت، بەرەکەی لوس و خڕ یان پان کەڵەبێت، بەرەکەی بەش بەش نەبێت، بەرەکەی تۆوی کەمی تێدابێت، ڕەنگی بەر سور بێت، بەر گۆشتن بێت، قەبارەکەی مامناوەند بۆ گەورە بێت و پێویستە ملی بەرەکە تەخت یان بچوك بێت. پتەوی بەرەکە وابێت کە توانای گواستنەوەی بۆ شوێنە دوورەکان هەبێت، ئەمەش لەسەر ئەستوری بەرەکە و ڕێژەی ئاوگ لەبەرەکە دەوەستێت کە پەیوەندیەکی پێچەوانەیەو توانا و بەرگری بۆ نەخۆشی سیسبوون و

نیماتۆدا هەبێت. هەروەها پێویستە لەسەرەتای هاتنە بەرهەم هەتا کۆتایی وەرزی بەرهەم بری بەرهەم لەرووی شێوە و قەبارە یەکسان بێت، بری بەرهەم زۆر بێت، گەشەی دیاری نەکراوبێت هەتا بەرهەم بۆ زۆرترین ماوە بدات.

خانووی داپۆشراوی شووشەیی

خانووی داپۆشراوی شووشەیی لەهەیکەل و پۆشەری شووشەیی پێك دێت، هەیکەلەکەی لەبۆری پۆڵایی ناو بۆش دروست دەکرێت تا بەهۆکارە دەرەکیەکان تووشی داخوران نەبێت، بۆ داپۆشینی خانوو جۆرەها شووشەی تەنك بەکاردێت بەئەستوری8-6ملم، ئەستوری شووشەکەش دەوەستێتە سەر رووبەری لەوحی بەکارهاتوو ئەستوریەکەی بەزیادبوونی رووبەر زیاد دەکات، خانووی داپۆشراوی شووشەیی لەچەند یەکەیەك پێك دێت لەنێوان2500 بۆ5000مەتر چوارگۆشە.

پۆشەری شووشەیی بەوە جیادەکرێتەوە رێگە بەپیادارۆیشتنی بەرزی تیشکی خۆر دەدەن بەبری90-92٪ زۆر کەمیش رێگە بەپیارۆیشتنی تیشکی ژێر سوور دەدات واتە پارێزگاری لەگەرمی زەوی خانووەکە لەکاتی شەودا دەکات ئەمەش یارمەتی مانەوەی گەرمی خانوو لەشەوانی زستاندا دەدات. شووشە لەچاو ماددەکانی دیکەدا بەتەمەن تر دادەنرێت کە لەخانووی داپۆشراودا بەکار دێت، ئاسایی تەمەنی دەگاتە 25سال، بەلام عەیبی ئەو جۆرە لەبەرزی نرخی دروستکردن و چاکردنەوەیدایە بەوەی شکانی ئاسانە بەهۆی سەرماوە بۆنموونە، شووشە بەباشترین پۆشەر دادەنرێت کە بەرگری بۆ هۆکارەکانی کەش و هەوا هەبێت، بەلام لەزۆربەی حاڵەتدا تۆز و قەوزەی کەڵەکەبوو لەسەر شووشە دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی تێپەربوونی تیشکی خۆر، هەروەها زۆرجار ساردی دەبێتەهۆی شکاندنی شووشەکە، بەلام لەوەرزی هاویندا پلەی گەرمی بەرز هەندێك لەخاوەن پرۆژەکان ناچار دەکات کەلوپەلی سێبەر بەکاربهێنن یان بەماددەی قسل بیرشێنن.

شووشە پارێزگاری پێدارۆیشتنی تیشك بۆ ماوەیەکی درێژ دەکات، بەلام ئەم تایبەتمەندیە لەئەنجامی نیشتنی گەردەکانی تۆز یان پەیدابوونی هەندێك رووشاندن لەسەر رووەکەی کەم دەبێتەوە. هەروەها ئەو درز و کەلێنانەی لەشوێنی بەیکگەیشتنی نێوان لەوحی شووشەکان و بەشی هەیکەلی خانووەکاندا هەن بەتێپەربوونی کات پێویستیان بەچاودێریەکی زۆر و کرداری چاکردنەوەی هەمەجۆر و بەردەوام هەیە لەبەر سیفەتی شووشە ناتوانین شووشەی شێوە هەیکەلی نیوە لولەیی بەکاربهێنین بۆیە بوونی کەلێن لەنێوان لەوحە شووشەکان دەبێتەهۆی دزەکردنی هەوای سارد و گەرم بۆ ناو خانوو و بەپێچەوانەشەوە.

خانووی داپۆشراوی دروستکراو لەریشاڵی شووشەیی

خانووی داپۆشراوی دروستکراو لەریشاڵی شووشەیی Fiber glass هاوشێوەیە لەگەڵ خانووی داپۆشراوی شووشەیی، تەنیا جیاوازییان لەپۆشەرەکەدایە، ریشاڵی شووشەیی بەهێزکراو بەپلاستیك Fiberglass Reinforced Plastic بەجێگرەوەی یەکەمی شووشە دادەنرێت وەك پۆشەر بۆ خانووی داپۆشراو، پۆشەرەکە لەپۆلیستەری بەهێز پێك دێت چری جۆریەکەی1,5و ئەستوریەکەی 0.8ملم ئەم جۆرە بەزۆرترین پۆشەری بەکارهاتوو دادەنرێت لەداپۆشینی خانووی داپۆشراو لەسعودیە.

رۆیشتنی تیشکی خۆر بەناویدا دەگاتە 88٪، و هەمان تایبەتمەندی شووشەی هەیە بۆ پارێزگاریکردنی لەپلەی گەرمی لەشەواندا، بەبەراورد لەگەڵ شووشە بری تێچوونی کەمترە و تەمەنی لەنێوان15-10ساڵە، لەتایبەتمەندیەکانی هێزی بەرگری بۆ حاڵەتە کتوپرەکان زۆر زیاترە لەچاو شووشەی ئاسایی و لەچاو پلاستیك ماوەیەکی درێژتر بەردەوام دەبێت. خانووی داپۆشراو بەریشاڵی شووشەیی پێویستی کەمتری بەبەشەکانی هەیکەل هەیە بەبەراورد بەخانووی شووشەیی، لەگرنگترین تایبەتمەندیەکانی ریشاڵی شووشەیی ئەوەیە کار بۆ چرکردنەوەی تیشکی خۆری کەوتووی سەر ریشاڵەکان دەکات، هەروەها تیشك لەناو خانووی داپۆشراو یەکسان دەکات بەپلەیەکی زیاتر لەچاو خانووی شووشەیی، بۆنزم بونەوەی پلەی گەرمی خۆگرتە لەچاو پلاستیك لەعەیبەکانی ریشاڵی شووشەیی، بەهۆی دەنکۆڵەکانی لم و خۆڵ و پیس بوونی کەش و هەوا تووشی رووشان دەبێت هەروەها بەهۆی کەڵەکەبونی خۆڵ لەسەری رەنگی تاریك دەبێت و بەهۆی تیشکی خۆر و پلەی گەرمی پێدارۆیشتنی تیشکی خۆر بەناویدا رەنگی بۆ زەرد دەگۆردرێت، لەبەرئەوە بەتێپەربوونی کات پێدارۆیشتنی تیشکی خۆر بەناویدا کەم دەبێتەوە دەتوانرێت ئەو حاڵەتە بەخاوێن کردنەوەی رووی ریشاڵی شووشەیی بەفلچەیەکی پتەوی خاوێن یان خوری شووشەیی

چارەسەربکرێت پاشان بەچینێك ئەکریلیك چەوردەکرێت.

خانووی دا پۆشراوی پلاستیکی

پۆشەری خانووی داپۆشراوی پلاستیکی لەکۆمەڵێك مادده پێکدێت، گرنگترین ئەو ماددانە پۆلی ئەسیلین و پرۆپیلین کە ڕەشەبا یان تیشکی خۆر کاریگەری لەسەر دروست دەکەن. خانووی پلاستیکی گواستنەوەی ئاسانە و تێچوونی پاکژکردنەوەی کەمە هەروەها هەیکەلی بەکارهێنراو لەخانووی پلاستیکیدا سادەیە و بەشێکی زۆر لەتیشکی خۆر ناگرێتەوە، بناغەی هەیکەل لەچەماوەی نیوە بازنە لەبۆری ناو بۆش پێکدێت و تیرەی بۆری بەکارهاتوو بەزیادکردنی پانی و بەرزی خانووەکە زیاددەکات،

لەبەناوبانگترینیان پۆشەری پۆلی ئەسیلینە Polyethylene پێدارۆیشتنی تیشك بەناویدا دەگاتە 87٪، هەواگۆڕکێ وساردکردن لەهاویندا کەم دەکات، بەڵام لەبەرامبەردا پێویستی گەرمی لەزستاندا زیاد دەکات. دەتوانرێت پارێزگاری پلەی گەرمی ناو خانووی پلاستیکی کەمتر بکرێت لەچاو خانووی شووشەیی لەهاویندا. پۆشەری پۆلی ئەسیلین بەهەرزانترین و باوترینیان دادەنرێت هەروەها هەیکەلی بەکارهاتوو لەخانووی پلاستیکی سادەیە و گواستنەوەی لەشوێنی خۆی ئاسانە، پۆلی ئەسیلین بەوە جیادەکرێتەوە کە ناشکێت و بڕی تێچوونی کەمترە مامەڵەو شێوەی ئاسانە، بەڵام عەیبی ئەوەیە کە تەمەنی کورتە 2-3 ساڵە بەتایبەت لەکاتی بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لەتیشکی خۆر و پلەی گەرمی بەرز بەشێوەیەك درز و درانی بەئاسانی لێ پەیدادەبێت و ناتوانرێت بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت، پلاستیکیش زۆر تووشی چوونەوەیەك دەبێت، هەروەها زۆرجار پۆشەرە پلاستیکەکە بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەو خاڵانەی کە پلاستیك و بۆریەکان بەیەك دەگەن دەدڕێت.

چاڵ یان تونێلی پلاستیکی

بریتییە لەکەوانەی کانزایی لەسەر شێوەی نیوە بازنە، سەرەکانی دەخرێتە ناو خاك و پلاستیکی لەسەر رادەخرێت، هەندێك لەخاوەن پرۆژەکان بەکارهێنانی چاڵی پلاستیکی ئەنجام دەدەن بۆ دابینکردنی پارێزگاری لەشەتڵی سەوزە لەهۆکارە ژینگەییەکان، لەهەمانکاتدا هەندێکی دیکە ئەو چاڵە بەکاردەهێنن بۆ پارێزگاریکردنی بەروبوومی سەوزە لەبارودۆخی ساردا، لەرووی قەبارەوە چاڵەکان جیاوازن، بچوك یان مامناوەند یان گەورەن.

پۆشەری دیکەش هەیە وەك ئەرکیلیك Acrylic بریتییە لەماددەیەکی زۆر روون پیارۆیشتنی تیشکی خۆر دەگاتە 93٪، بۆ تیشکی ژێر سووریش و نزمە 5٪، دەتوانین دەست بگرین بەسەر پێدارۆیشتنی تیشك بەهۆی دەستگرتن بەسەر رەنگ و ئەستوری پۆشەرەکە بەرگرییەکی بەرزی خۆگری هەیە بۆ حاڵەتی لەناکاو، بەڵام نرخەکەی بەرزە. هەروەها پۆشەری پۆلی کاربۆنیت Polycabonate هەیە نزیکەی 87٪ ڕێگە بەپیادارۆیشتنی تیشکی خۆر و5٪ بۆ تیشکی ژێر سور دەدات ئەمیش نرخەکەی بەرزە و تەمەنی دەگاتە دە ساڵ.

رووەکی جوانکاری دا پۆشراو

بەپێشکەوتنی چاندنی داپۆشراو چاندنی رووەکی جوانکاریش پێشکەوت، ئەم دیاردەیەش دەگەڕێتەوە بۆ یۆنانیەکان لەبڵاوکردنەوەی ئەم جۆرە چاندنە، بەشێوەیەك ئەوان یەکەم کەس بوون کە تاقیکردنەوەیان لەخانوو داپۆشراودا ئەنجام داوە بۆ بەرهەمهێنانی رووەکی هەروەك لەباخچەی ئەدۆنیس و قەیسەر تیمپرنەس یەکەم کەس بووە کە بایەخی داوە بەچاندنی داپۆشراو و پاش ئەویش تاقیکردنەوەی زۆر کراوە لەو بوارەدا بەشێوەیەك باخچەی داپۆشراو دروستکرا و گەرمی دەستکرد بۆ دابین کردنی گەرمی پێویست بۆ رووەکەکان بەکارهێنراوە وەك باخچەی ویلیامیس کە ئەلبێرت قەیسەری رۆمانی لەساڵی 1292 دروستیکرد هەروەها خانووی داپۆشراو کە جولسمۆزاردی قەیسەر لەساڵی 1680 دروستیکردوە بۆ بەرهەمهێنانی درەختی میوەو رووەکی جوانکاری بۆ باخچەکەی. لەگەڵ پێشکەوتنی کات و زانستدا مرۆڤ توانی بەسەر هۆکارە دەرەکیەکانی دەوروبەردا زاڵ ببێت و توانی پێداویستیەکانی رووەك دابین بکات سەرەتا بەپاراستنی کێڵگەکان بەچاندنی تەماتە لەحەوزی روو لێژ بۆ سوود وەرگرتن لەتیشکی خۆر پاشان پەنای بردە بەر هەندێك قەدی درەخت و گژوگیا بۆ داپۆشینی و پاراستنی لەزوقم و هاتەسەر گۆڕینی داپۆشینی حەوزەکە بەلەوحی شووشەو پاش ئەوە خانووی شووشەیی بڵاوبۆوە، بەڵام بڕی تێچوونی ئەوەندە زۆر بوو وای لەمرۆڤ کرد پلاستیك بەکار بهێنێت لەجیاتی شووشە.

کۆنترین خانووی داپۆشراو بەپلاستیك لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا دروستکرا لەساڵی 1950، پاش دوو ساڵ لەژاپۆن و پاشانیش هەریەك لەئەڵمانیا و ئینگلتەرا و

فەرەنسا و بلّگاریا و ولّاتانی دیکەی ئەوروپا بلّاوبۆوە.

ئەم چاندنە بەئاسانترین چاندن دادەنرێت، چونکە توانای زۆری ناوێت ئەگەر بەراوردی بکەین بەپەروەردەکردنی سەوزەواتەکانی دیکە وەك تەماتە، باینجان و بیبەر، چونکە توانای ماسولکەیی بەکارهێنراو لەبەرهەمهێنانی ئەم جۆرە ناگاتە زیاتر لە25٪ی توانای ماسولکەیی بەکارهێنراو لەبەرهەمهێنانی سەوزەواتەکانی دیکە، هەروەك گرینگیدان بەرووەکی جوانی تەنیا بۆ بەهای جوانکاری نییە بەڵکو بەهای ئابووریشی بەرزدەکاتەوە.

نزیکەی شەست و پێنج ولّات لەجیهاندا گرنگی بەبازرگانی جیهانیدا رووەکی جوانکاری دەدەن، لەپێش هەموویانەوە هۆڵەندا و کۆلۆمبیا و ئیسرائیل و ئیسپانیا و ئیتاڵیایە.

سالّانە ئەوروپا نزیکەی70٪ کۆی گشتی جیهان ڕووەکی جوانکاری و گوڵی پێچراوە هەناردە دەکات بۆ جیهان، ئەڵمانیا بەیەکەم ولّاتی ئەوروپا دادەنرێت لەهاوردەکردنی بەشێوەیەك سێیەکی داهاتەکەی لەولّاتە ئەوروپیەکانە. هۆڵەندە بەگەورەترین هاوردەکەر دادەنرێت لەجیهاندا بۆ رووەکی جوانکاری، بەلّام هەناردەکردنی نزیکەی70٪ هاوردەکردنی گشتییە.

هۆڵەندا و ئەمەریکا و ژاپۆن و کۆلۆمبیا سەنتەر و بەرهەمهێنەری

سەرەکی ڕووەکی جوانکارین لەجیهانداو سەنتەری بەرهەمهێنەری تازە پێشکەوتووش لەهەریەك لەهیند و ڤێتنام و مالیزیا و کۆریا و ئیسرائیل هەیە کە ساڵانە نزیکەی بەبەهای300ملیۆن دۆلار هەناردە دەکەن.

ئەڵمانیا هاوردەکەری گەورەیە، نزیکەی 42٪ هاوردەکەری گشتییە و دوای ئەو بەریتانیا بەپلەی دووەم دێت کە دەگاتە31٪و فەرەنسا بەپلەی سێیەم دێت، ئەم وڵاتە لەگەڵ هەندێك وڵاتی دیکەدا نزیکەی90٪ هاوردەکەری گشتی ئەوروپا پێکدێنن هەناردەی هۆڵەندا نزیکەی51٪ی گشتی ئەوروپایە.

بەراوردکردن لەنێوان خانووی شووشەیی و پلاستیکیدا

خانووی داپۆشراو بەگوێرەی ماددەی پۆشەر دابەش دەبێت بۆ خانووی شووشەیی کە هەیکەلەکەی دروست دەکرێت لەتەختە یان ئاسن یان ئەلەمنیۆم و بەشووشە دادەپۆشرێت. خانووی پلاستیکی کە بەزۆری لەدروستکردنیدا بۆری ئاوی ناوبۆش بەکاردەهێنرێت و بەپلاستیك دادەپۆشرێت.

خانووی شووشەیی لەخانووی پلاستیکی بەوە جیادەکرێتەوە کە کەمتر با کاریگەری دەبێت بۆی، بەشەو پارێزگاری لەگەرمی تیشکی ناو زەوی خانووەکە دەکات بەپێچەوانەی پۆلی ئەسیلین کە ڕێگە بەتێپەڕبوونی ڕێژەیەکی زۆری گەرمی دەدات.

خانووی پلاستیکی لەخانووی شووشەیی بەمانەی خوارەوە جیادەکرێتەوە:

بڕی تێچوونی خانووی پلاستیکی دە جار کەمترە لەبڕی تێچوونی خانووی شووشەیی، دەتوانرێت لەهەیکەلی خانووی پلاستیکیدا ڕێگە بەتێپەڕبوونی زۆرترین ڕێژە بەتیشکی خۆر بدرێت، بەڵام لەخانووی شووشەیی ناتوانرێت، گواستنەوەی خانووی پلاستیکی لەشوێنەکەی بۆ ئەنجامدانی کاری خولی کشتوکاڵی ئاسانە، خۆدورگرتن لەخەرجی، بناغەی هەیکەلی خانووی پلاستیکی سادەیە تیشکی خۆر گل ناداتەوە هەروەك لەخانووی شووشەیی ڕوودەدات، داخستنی خانووی پلاستیکی تۆکمەیە، بەڵام خانووی شووشەیی لەشوێنی بەیەکگەیشتنی لەوحە شووشەکان هەوای گەرمی لێ دێتە دەرەوە و بەپێچەوانەشەوە هەوای ساردی لێ دەچێتە ژوور، پاش چاندن بەشەکانی خانووی شووشەیی پێویستیان بەچاککردنەوە هەیە، بەڵام لەخانووی پلاستیکیدا ئەمە بەدیناکرێت مەگەر پلاستیکەکە بگۆڕێت، پلەی گەرمی خانووی پلاستیکی لەهاویندا بەتێکڕایەکی خێراتر لەخانووی شووشەیی بەرزتر دەبێتەوە.

نەخشە و دروستکردنی خانووی داپۆشراو

زانستی تازە ئامۆژگاری بەدروستکردنی خانوو نادات بەبێ ڕەچاوکردنی ئەوانەی باسمانکرد یان پێویستە ڕەچاوبکرێت لەکاتی دروستکردنی خانوودا، لێرەدا چەند لایەنێك هەیە کە پێویستە ڕەچاوی بکەین: یەکەم، دیاریکردنی شوێنی گونجاو بۆ دروستکردنی خانوو، لێرەدا چەند هۆکارێك پێویستە کە ئەمانەن: شوێنی دیاریکراو کە بەئاسانی ئۆتۆمبێلی گواستنەوەی پێ بگات، دابینکردنی سەرچاوەی ئاوی بەردەوام بۆ چاندن، جۆری خاکەکەی پێداڕۆیشتنی ئاوی باش بێت، شوێنی دیاریکراو لەداهاتوودا ڕێگە بەئەگەری فراوان بوون بدات، بوونی کرێکار لەناوچەکەدا.

دووەم، دابینکردنی با گێرەوە: باگێرەوە کردارێکی گرنگی خانووی داپۆشراوە کە پێویستە لەشوێنەکەدا هەبێت بەچوارچێوەی خانووەکەوە، ئەگەر باگێرەوە دابین نەکرێت یان بچووك بێت ئەوا پێویستە چوارچێوەی خانووەکە بەهێڵەکی موشەبەك بگیرێت بۆ ڕۆیشتنی هەوا بەڕێژەی50٪کە

ئەمەش خێرایی با کەم دەکاتەوە بەتێکرای60٪بەدوورییەك کە پێنج ئەوەندەی بەرزی هێڵەکەیە و بەرێژەی20٪ لەسەر درێژایی دووری دەگات بۆ بیست هێندەی درێژی هێڵەك. بەرزی باگێرەوەی خانووی داپۆشراو نزیکەی180سم بۆ240سم باشە.

دواجار نابێت مەسەلەی بەکارهێنانی قرکەرە کیمیاوییەکان فەرامۆش بکرێت کە بۆ لەناوبردن و زاڵ بوون بەسەر دەردە کشتوکاڵیەکاندا، بۆ ئەمەش دوو رێگە پەیرەو دەکرێت: یەکەمیان لەرێی بەرکەوتن واتە کاتێك لەناوبەرە کیماویەکە بەر رووەك دەکەوێت تا ماوەیەك لەسەری دەمێنێتەوە ئەگەر هەر مێروویەك یان کەرووەیەك بکەوێتە سەری یان دروست ببێت ئەوا قرکەرەکە لەناویان دەبات، دووەمیان لەرێی ئامێرەوە کاتێك قرکەرەکە بەر رووەك دەکەوێت رووەك دەی مژێت و لەناو رووەکدا بۆ ماوەیەك دەمێنێتەوە بەگوێرەی جۆری قرکەرەکە پێویستە تا ماوەی مانەوەی بەسەلامەتی بەسەر نەچێت ئەو بەروبوومە نەخورێت، ماوەی دڵنیایی قرکەرەکان لەنێوان 3- 21رۆژدایە بەشێوەیەکی گشتی، بەڵام جێی داخە لەوڵاتی خۆماندا خانووی پلاستیکی بەشێوەیەکی گشتی زیاتر لەیەکجار لەهەفتەیەکدا بەقرکەری کیمیاوی دەرشێنرێت راستەخۆش بەروبوومەکە لێدەکرێتەوە و دەخرێتە بازارەوە بەبێ رەچاوکردنی ماوەی مانەوە یان ماوەی دڵنیایی قرکەرەکان لەناو بەروبوومەکاندا کە رێژەیەکی زۆر لەو ماددە کیمیاییانە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە و کاریگەری خراپی دەبێت بۆ تەندروستی لەش، لێرەدا نە بەرهەمهێنەر و نەبەکاربەریش هۆشیاری و بەهەند وەرگرتنی ئەو راستیەی نییە.

لەلایەکی دیکەوە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکانی گەشەی رووەك لەبەرهەمهێنانی داپۆشراودا بەدواداچوونی وردی پێویستە، چونکە ئەمەش مەترسی تەندروستی ترسناکی هەیە، لەبەرئەوە خانووی پلاستیکی دەشێت مەترسی تەندروستی لێبکەوێتەوە پێویستە رەچاوی بەکارهێنانی قرکەرە کیمییەکان بکرێت و لەماوەی مانەوەی بەر لەبەکارهێنانی بەئاگابین.

*ئەندازیاری کشتوکاڵ-باشماخ

سەرچاوەکان

1. موسوعة النباتات المنزلية المصورة تأليف ريشارد جلبر، ترجمة شيرين وأحمد الخطيب حقوق الترجمة 1993 .
2. كيت, أ – الزراعات المحمية البيوت البلاستيكية 1991.
3. نباتات الزينة في تنسيق الحدائق الدكتور نزال الديري 1979–1980 ، منشورات جامعة حلب.
4. مقدمة في نباتات الزينة تأليف روي لارسن ، قسم علوم البساتين جامعة كارولينا الشمالية ، ترجمة أ.د عبد الرحمن العريان –5عوض، د. عبد العزيز كامل صنوه، 1985.
6. محاضرة د. إبراهيم بن محمد الهلال، أستاذ هندسة بيئة المنشآت الزراعية، كلية الزراعة، جامعة الملك سعود، 2010
7. مقالة علاء محمد ق -http://mel ouza.ahlamontada.net/montada
8. http://www.alrasheed-group. net/forums/showthread

یاری جیاوازی دەکەن

لێکۆڵینەویەکی بەریتانی ئاشکرای کرد منداڵان لەهەر قۆناغێکی زووی منداڵییەوە ئارەزوی هەڵبژاردنی یاری دیاریکراو دەکەن کە جیاوازە بەپێی تووخمەکەیان، منداڵانی کور حەزدەکەن بەئۆتۆمبێل یاری بکەن و کچانیش بەبووکە شووشە توێژەرەوەکان لەزانکۆی سیتی لەمەیانەی توێژینەوەیەکییاندا کۆمەڵێك یاری جیاوازییان لەدووری یەك مەترەوە لەبەردەم 90 منداڵدا دانا کە تەمەنییان لەنێوان 9 بۆ 36 مانگ دەبوو، بایەخ پێدانی منداڵەکانییان بەیارییەکان تۆمار کرد.

توێژەرەوەکان تێبینیان کرد منداڵانی کور یاری ئۆتۆمبێل و تۆپ هەڵدەبژێرن، بەڵام منداڵە کچەکان یاری بەبووکە شووشە دەکەن.

توێژەرەوەکان دەڵێن لێکۆڵینەوەکە لادانێکی نەستی لەمنداڵاندا ئاشکرا کرد کە خۆیان لەمنداڵییەوە خۆبەخۆ ئارەزووکردنییان بۆ جۆری یارییەکان بەپێی تووخمی منداڵەکە جیاوازە.

سارە ئامالی ئۆتۆل کە یەکێك بوو لەبەشدارانی توێژینەوەکە لەمبارەیەوە رایگەیاند: لەم توێژینەوەیە ئاشکرا دەرکەوت توخمی منداڵ تەنانەت ئەوانەش کە لەهەموویان بچووکتربوون کاردەکاتە سەر هەڵبژاردنی جۆر و رەنگی ئەو یارییانەی هەڵیاندەبژێرن.

تیمی توێژینەوەکە ئاماژەشیان بەوەدا ئەم توێژینەوەیە بەیەکەمین توێژینەوە دادەنرێت کە منداڵانی خوار 18 مانگ بەشداری تیادا دەکەن.

پەنگخواردنی گەرمی چییە؟

حەمە عەلی محەمەد مەعروف*

بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی ئەم زەوییەی ئێمەی لەسەر دەژین چەندەها ئاڵوگۆڕی بەسەردا هاتووە لەبارەی کەش‌وهەواوە کە زانایان توانیویانە هۆکاری زۆربەی بەهۆکاری سروشتی وەك گڕکانەکان لێکبدنەوە، یان ئەو گۆڕانانەی بەسەر خۆردا دێت، بەڵام ئەو بەرزبوونەوە سەرسوڕهێنەرەی لەپلەی گەرمی ڕووی زەویدا ڕوویداوە لەدوو سەدەی ڕابردوودا واتە لەسەرەتای شۆڕشی پیشەسازییەوە و بەتایبەتی لەم بیست ساڵەی دواییدا زانایان نەیانتوانی بەڕووداوی سروشتی دابنێن وەك پێشتر، چونکە چالاکییەکانی مرۆڤ لەم ماوەیەدا کاریگەرییەکی گەورەی هەبوو لەسەر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی گۆی زەوی پێویستە ڕەچاوبکرێت لەلایەن زانایانەوە کە ناسراوە بەدیاردەی پەنگخواردنی گەرمی Global Warning.

لەچوارچێوەی لێکۆڵینەوە و پەرەسەندنی کاریگەری ئەم دیاردەیە و زیادبوونی تێگەیشتنی مرۆڤەکان بۆ پێویستی سنوور دانان بۆ دیاردەی پەنگخواردنی گەرمی لەسەر ڕووی زەوی چەندەها کۆبوونەوە و کۆنفرانسی نێودەوڵەتی بەچاودێری نەتەوە یەکگرتووەکان گیراوە لەچەند وڵاتێکی ئەوروپا و ئاسیا و ئەفەریقادا بۆ لێکۆڵینەوە و سنوردانان بۆ ئەم دیاردەیە بۆ پاراستنی ئەم ژینگەیە لەپیس بوون و بەبەشداری چەندین زانا و پسپۆڕی بواری ژینگە.

پەنگخواردنی گەرمی چییە؟

ئەو بەرزبوونەوە لەسەرخۆیەیە کە لەپلەی گەرمی نزمترین چینی بەرگی هەوای دەوری زەویدا ڕوودەدات لەئەنجامی زیادبوونی گازە دەرچووەکانی خانووە سەوزەکە green house gases لەسەرەتای شۆڕشی پیشەسازییەوە تا ئێستا، ئەوگازانەی لەخانووە سەوزەکەوە دەردەچن زۆربەی لەهەڵمی ئاو و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن CO_2 وگازی میسان CH_4 وئۆکسیدی نیترۆزو ئۆزۆنەوە O_3 دروست دەبن، ئەمانە هەمووی گازی سروشتین و کاریگەری زۆریان هەیە لەگەرم داهاتنی زەویدا، چونکە بێ ئەو گازانە پلەی گەرمی ڕووی زەوی لەنێوان 10 تا 19 پلەی سیلیزی ژێر سفرەوە دەبێت و ژیان لەسەر زەوی ئەستەم دەبێت، بەڵام ئەم گازانە ئەو تیشکە خوارسوورەی کە زەوی لەخۆرەوە وەریدەگرێت دوایی دەیداتەوە ئەم گازانە بەشێك لەتیشکە خوارسوورە دەرچووەکان هەڵدەمژن و لەبەرگی زەویدا دەپیارێزن لەبەرگەهەواکەدا بەمەش پلەی گەرمی زەوی لەتێکرا سروشتییەکەی خۆیدا دەمێنێتەوە و ژیان لەسەر زەوی ئاسایی دەبێت.

بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنی شۆڕشی پیشەسازی و هۆکارەکانی هاتووچۆدا ئۆتۆمبێل، شەمەندەفەر، فڕۆکە، کەشتییە زەبەلاحەکان، هتد... و لەگەڵ پشت بەستن بەسووتەمەنی ژێر زەوی خەڵوزی بەردین، پترۆڵ، گازی سروشتی کە ناسراون بەوزەی پیس وەك سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ وزە و زۆر بەکارهێنانی گازە ژەهراوییەکانی کلۆر و فلۆر و کاربۆن کەناسراوە بە ICS لەپیشەسازیدا گازەکانی خانووە سەوزەکە بەبڕێکی زۆر بەرهەم دێت بەبڕێکی هێندە زۆر، زۆرتر لەو بڕەی کە بەرگەهەوا پێویستیەتی بۆ پاراستنی پلەی گەرمی ئاسایی ڕووی زەوی بەمەش بوونی بڕێکی زۆر لەو گازانە زیاد لەپێویستی بەرگەهەوا دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ڕووی زەوی بەمشێوەیەی ئێستا و بەم خێراییە کە ئەمەش سیستمی کەش و هەوای لەسەر ئەم هەسارەیە ئاڵۆز کردووە ئێستاش شوێنەوارە خراپەکانی ئەم دیاردە ترسناکە بەژینگەوە دیارە وەك ئەو هەموو ڕەشەبا بەهێز و لافاو و هەڵچوونی گڕکان و تا دوایی کە ئەمانەش هەموویان پەیوەندییان بەژیانی ئێمەوە هەیە لەسەر ئەم هەسارەیە و خۆشمان بەدەستی خۆمان ژینگەکەمان لەخۆمان تێکدا، لەو دیاردە خراپانەی کە ئێستا لەسەر ئەم هەسارەیە بەدیدەکرێت:

-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاوی زەریاکانە بەتایبەتی لەم پەنجا ساڵەی دواییدا کە پلەی گەرمی هەزار مەتری ژێر زەریاکان 0.06 پلەی سیلیزی بەرزبۆتەوە، بەڵام پلەی گەرمی 300 مەتری ژێر دەریا 0.31 پلەی سیلیزی بەرزبۆتەوە ئەمە پلەیەکی کەمە بەڕووکەش، بەڵام بڕوانە ئەو بڕە گەرمییە زۆرەی لەو زەریایانەدا هەڵگیراوە و کاریگەرییان بۆ زیندەوەرە ئاوییەکان لەداهاتوودا.

-کەمبوونەوەی ئەستووری سەهۆڵبەندانی جەمسەری بەستەڵەکی باکور و باشوور لەم ساڵانەی دواییدا، ئەو داتایانەی کە مانگە دەستکردەکان تۆماریان کردووە دەریانخستووە کە چینە سەهۆڵەکان

بەرێژەی 14٪کەمی کردووە لەنێوان ساڵەکانی1998-1978، بەڵام ئەو داتایانەی ژێر دەریاییەکان تۆماریان کردووە دەڵێت ئەستووری چینەکانی سەهۆڵ بەرێژەی40٪ کەمییان کردووە لەم40 ساڵەی دواییدا کە ئەمەش مەترسییەکانی لەئێستادا دەردەکەوێت لەسەر ڕووی زەوی و ناوچەکانی جیهاندا بەو هەموو لافاو وڕەشەباوگرفتە.

- تێبینی کراوە کە ئەو بەفر و سەهۆڵەی دورگەی گرین لاندی داپۆشیووە لەم ساڵانەی دواییدا لەنزماییەکاندا زیاتر لەبەرزاییەکان تواوەتەوە کە هەروا ماوەتەوە بەمەش پەنجا بلیۆن تەن ئاوی زەریاکان لەهەموو ساڵێکدا زیادی کردووە.

- ئەم پێنج سەدساڵەی دوایی پلەی گەرمی گۆی زەوی زیاتر لەیەك پلەی سیلیزی بەرزبۆتەوە80٪ی ئەم بەرزبوونەوەیە لەساڵەکانی1800دا ڕوویانداوە و، بەڵام 50٪ ش لەساڵەکانی1900دا ڕوویانداوە کە ئەمەش دەریدەخات شۆڕشی پیشەسازی چ زیانێکی داوە لەژینگەکەمان.

- لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە وەرزی توانەوەی چینە سەهۆڵەکان لەساڵێکدا درێژترە، بەڵام کات و وەرزی بەستنیان لەساڵێکدا کورتترە ئەمەش مانای وایە کە پلەی گەرمی گۆی زەوی هەموو سەدەیەك 1.2 پلەی سیلیزی بەرزدەبێتەوە ئەم مەترسیانە وایان کرد کە زانایانی کەش‌وهەوا و ژینگەپارێزی لەسەر ئاستی هەموو جیهان بیر لەمەترسی پیسبوونی ژینگە بکەنەوە و بڕیاری پێویست لەبارەیەوە بدەن ئەویش بەبەکارهێنانی وزەی پاك وزەی خۆر و وەزی با کەمبوونەوەی پیس بوونی هەوا کە بەهۆی چالاکییەکانی مرۆڤەوە ڕوویداوە بەتایبەتی بەرزبوونەوەی ڕێژەیCO_2کە لەوانەیە ڕووداوێکی نەخوازراو ڕووبدات و پلەی گەرمی گۆی زەوی10.5پلەی سیلیزی لەتێکڕاکەی ئێستای بەرزتربێتەوە لەکۆتایی ئەم سەدەیەدا ئەمەش مانای لەدەستدانی زۆربەی سەرچاوەکانی ئاوی پاك و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریا و زەریاکانە بەهۆی توانەوەی شەختە سەهۆڵەکانی ناوچە جەمسەرییەکانەوە کە ئەمەش دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاو زەریاکان بۆ بەرزی دە پێ لەئاستی ئێستای کە ئەمەش

نوقــوم بوونــی دەوڵەتانــی کەنار دەریــا و زەریاکانی لێدەکەوێتەوە و بەپێی ڕاپۆرتە نێودەوڵەتییەکان لەم ســاڵانەی دوایدا وڵاتی چین و وڵاتە یەکگرتووەکانــی ئەمریکا دەورێکی باڵایــان هەبــووە لەپیســبوونی ژینگەی جیهاندا ئێســتا ســەرچاوە پاکەکانــی وزە وەك وزەی خــۆر و وزەی با لەهەندێك وڵاتدا ســوودیان لێوەردەگیرێــت، بــەڵام ڕێــژەی بەکارهێنانیان 2٪ تا 3٪ تێپەڕناکات لەکــۆی ئەو وزەیەی کــە لەجیهاندا بەکاردێت.

ئێســتا زاناکان لەوباوەڕەدان کە پێویستە کاری جدی بکرێت تا ئاو و هەوای شارەکان کە چڕی دانیشتووان تیایــدا زۆرە پاکژبکرێتــەوە و گازە ژەهراوییــەکان بەکارهێنانیان کەمتر بکرێتــەوە و فلتــەری تایبەتــی بۆ کارگــە و ئەکســۆزی ئۆتۆمبێلەکان دابنرێت و ئــاوی پاکژی خواردنەوە بۆ دانیشــتووانی ســەر زەوی دابین بکرێــت و گرنگــی بەچاندنــی دارو درەخت و ســەوز کردنی شــارەکان بدرێت و تا کاریگــەری پیس بوونی هەوا و پاراســتنی ژینگــە و چینی ئۆزۆن گرنگی پێبدرێت.

ئەو گــازە مەترســیدارانەی کە بەنگخواردنــی گەرمی زیاددەکەن و مەترسییەکی زۆریان بۆ ژینگە هەیە بەهۆی توانای هەڵمژینیان بۆ تیشکە خوار ســوورەکانی خــۆر ئەمانەی خوارەوەن:

یەکەم، گــازی CO_2: دروســت دەبێت لەسوتاندنی نەوت و خەڵوزی بەردیــن و لەکرداری هەناســەدانی مرۆڤــەوە و گــازە مەترســیدارە، چونکە توانای هەڵمژینی بۆ تیشــکی خوار سووری خۆر55٪.

دووەم، دووانۆکســیدی نتریــك: دروســت دەبێــت بەهــۆی پەینی کیمیایــی و بەهێزکــەری زەوییــە کشــتوکاڵییەکانەوە و بەهــۆی کارگەکانــی بەرهەمهێنانی نایلۆن و پلاســتیك ئەمیش توانای هەڵمژینی بۆتیشــکیخوارســووریخۆر6٪.

ســێیەم، گازی میســان CH4: کە لەکانەکانی خەڵــوزەوە بەرهەم دێــت کــە گــازی سروشــتی لێوە دەســتدەکەوێت و لەســوتانی پاشماوەکانیشــەوە دروست دەبێت ئەمیش توانای هەڵمژینی بۆ تیشکی خوارسووری خۆر15٪.

چوارەم، کلۆر و فلۆر و کاربۆن: توانــای هەڵمژینی 24٪بۆ تیشــکی خوار سوور.

ئــەم گازانــەش دەبنەهــۆی بەنگخواردنی پلــەی گەرمی و پلەی گەرمی ســەرزەوی بەرز دەکەنەوە و ژیانی ســەر ئەم هەســارەیەمان دەخەنــە مەترســییەوە بۆیــە هەمــوو مرۆڤێــك پێویســتە ئەرکی خــۆی ســەبارەت بەژینگەکــەی بزانێــت تا دەتوانێــت لای خۆیەوە بەکارهێنەرانــی ئــەو پیســکەرانە کــەم بکاتەوە و چاندنــی ڕووەکێك یــان گوڵێك یــا هەر ســەوزاییەکی دیکــە خزمەتێکــی گەورەیــە بەم ژینگەیــە و بڕینــەوەی درەختێك و بەکارهێنانــی مێرووکــوژەکان و بۆ بنبرکردنی نەخۆشــییەکان زیانێکی گەورەیــە بەژینگــەی ماڵەکــەت و شارەکەت ســوتانی دارستان و تایە لاســتیکییەکان و ئەمانــەش ژینگە پیس دەکــەن و خەتایەکی گەورەیە بەرامبەر ئەو شوێنەی تیایدا دەژین.

*شــارەزالەبواریفیزیادا

فەیسبووک
هێرش کرایەسەری

بەکارهێنەرانی پێگەی فەیسبووک لەهــەموو جیهاندا ڕووبــەڕووی هەندێك بوونەوە لەلایەن چەتەکانی ئینتەرنێتەوە کە هەوڵیاندا زانیارییە تایبەتەکان و ئەوانەی پەیوەندییان بەحیسابی بانکەوە هەیە دەستیان بەسەردابگرن.

بەکارهێنــەرانی فــەیسبووك کە ژمارەیان چوار ملیۆن کەس دەبێت نامەی ئەلکترۆنییان پێگەیشتووە کە ڤایرۆسێکی لەناودا هەڵگرتووە و کە تیایدا هاتووە وشەی نهێنیان تایبەت بەپێگەکە بگۆڕن، هاوکات داوایان لێکراوە کلیك لەسەر ئەو نامەیەی دیکەش بکەن کە تیایدا زانیاری پێویستییان پێدەدات بۆ سەرلەنوێ چوونە ناو پێگەکە.

کۆمپانیای مــاکفــی بــۆ بەرهەمهێنــانی پرۆگرامــەکانی بنبرکردنی ڤایرۆسە ئەلکترۆنییەکان ئاشکرای کرد، هەر بەکردنەوەی ئەو نامەیە ڕاستەوخۆ چەند پرۆگرامێك لەسەر کۆمپیوتەرەکە دادەبەزێت و وشەی نهێنی ئەو بەکارهێنەرە لەسەر کۆمپیوتەرەکە دەدزێت.

هــەروەهــا ئــاماژەشی بــەوەدا بەکارهێنەرانی پێگەی فەیسبووک زۆرجار لەڕێی نامەی وەرسکەرەوە کراون بەئامانج لەلایەن چەتەکانی کــۆمپیــوتــەرەوە و ئــەمجارەش کۆمپانیای ماکفی ژمــارەی ئەو نامانەی کەنێرراون بۆ ئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئــەمەریکا و ئاسیا بــەدەیــەهــا ملیۆن نامە مەزەندە دەکات.

دیــف مــارکــوس بــەڕێــوەبــەری توێژینــەوە و پەیوەنــدییەکان لەماکفی پێشبینی دەکات چەتەکان بتوانن لەزیان پێگەیاندنی ملیۆنەها بــەکارهێنەر سەرکەوتن بەدەست بێنن.

ئەندازەی جینەکان

یوسف تەها

ئەندازەی جینەکان یەکێکە لەو بوارانەی کە لەئەمڕۆدا گرنگییەکی زۆری پێدەدریت، زۆرشت لەکۆندا لەوانەیە خەیاڵ بووبێت بەلای مرۆڤەکانەوە یان لەوانەیە بەخەیاڵیشیاندا نەهاتبیت، ئێستا بەهۆی پێشکەوتنی زانست وتەکنۆلۆژیاوە دەتوانریت بهینرێتە دی، یەکێك لەوبوارانەش کە لەئەمڕۆدا گرنگییەکی زۆری پێدەدرێت ئەندازەی جینەکان-ە، بەهۆی ئەو کردارە گرنگانەی کە لەڕێی ئەندازەی جینەکان ئەنجام دراوە زۆرجار بەشۆڕشێکی بایۆلۆژی ناودەبریت.

ئەم زانستەش لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە زۆربەی زیندەوەران زانیارییە بۆماوەییەکانیان کە لەناو خانەدا هەڵگیراوە وەك یەکە، یان بەمانایەکی دی زانیارییە بۆماوەییەکانی زۆربەی زیندەوەران لەسەرDNAهەڵگیراوە، DNA یش کە لەدوو شریتی پێچ خواردوو پێکهاتووەو ئەو زانیارییانەی کەپێویستە بۆ گەشە کردن و فرمانەکانی زیندەوەران تێیدا بەشێوەی تفتی نایترۆجینی هەڵگیراوە، تفتە نایترۆجینیەکانیش بریتین لەچوار تفت ئەدینین، سایمین، سایتوسینو گوانین کە کورت کراوەکانیان ئەم تفتانەش بەبەندی هایدرۆجینی پێکەوەبەستراون و بەڕیزبوونیان شریتی DNAپێك دەهێنن، زانیارییەکانیش بەهۆی mRNA-ەوە کە لەبەشێکیDNA کۆپی دەکرێت دەگوازرێتەوە بۆ

رایبۆسۆم و لەوێدا بەگوێرەی ئەم زانیاریانە ریز بوونی تفتە نایترۆجینیەکان ترشە ئەمینیەکان ریزدەکرین، ترشە ئەمینیەکانیش ژمارەیان بیست ترشە و یەکەی پێکهاتنی پرۆتینەکانن، چۆنیەتی ریزبوونی ئەم ترشانە جۆر و فرمانی پرۆتینەکان دیاری دەکەن،کە زۆربەی فرمانەکانی ناو لەشی زیندەوەرانیش بەهۆی پرۆتینەکانەوە جێبەجێ دەکرێت لەرێی ئەنزایمەکان و هەندێك لەهۆرمۆنەکانەوە کە پێکهاتەکەیان پرۆتینە.

چۆنییەتی ریزبوونی تفتە نایترۆجینییەکان لەسەر DNA گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە جیاوازی ریزبوونی ئەم تفتانە بۆتەهۆی جیاواز بوونی شێوە و پێکهاتەی زیندەوەران، چونکە هەرسێ دانە لەم چوار تفتە نایترۆجینیە وەك کۆدێك دیاری کراوە بۆ دروست کردنی ترشێکی ئەمینی لەلایەن رایبۆسۆمەوە، هەندێك لەترشە ئەمینیەکان زیاد لەکۆدێك هەیە بۆ دروست بوونیان، ئێستاش ئەگەر DNA بکەین بەچەند پارچەیەکەوە بەمەرجێك هەریەکێك لەو پارچانە بەرپرسبێت لەدروست کرنی پرۆتینێك، واتە ریزبونی تفتە نایترۆجینیەکان لەسەر ئەو پارچەیە کۆدێك بێت بۆ دروستکردنی پرۆتینێکی دیاری کراو ئەوا بەو پارچەیە دەووترێت جین (بۆهێل)، کەواتە جین ئەو پارچەیەی DNA-یە کە هەڵگری زانیاریەکانە بۆدروست کردنی پرۆتینێکی دیاری کراو، DNA-یش لەچەندەها جین پێکهاتووە بەهەموویانەوە فرمانەکانی زیندەوەرەکە جێ بەجێ دەکەن.

ئەندازەی جینەکان زیاتر بایەخ دەدات بەجۆری جینەکان و جیاوازیان لەزیندەوەراندا، چونکە بوونی سیفاتێکی تایبەت لەزیندەوەرێکدا دەگەرێتەوە بۆ بوونی جینێك یان چەند جینێکی دیاری کراو، بۆنموونە: هەندێك رووەك بۆنێکی تایبەتی هەیە کە لەرووەکەکانی دیکەدا نییە، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی جینێکی تایبەت کە پرۆتینێك دروست دەکات بەرپرسبێت لەبۆنی رووەکەکە.

لێرەدا دەتوانین پرسیارێك لەخۆمان بکەین: ئایا دەتوانین ئەو جینەی بەرپرسە لەدروستکردنی بۆنێکی تایبەت لەرووەکێکدا بیگوازینەوە بۆ ناو رووەکێکی دیکەو هەمان بۆن لەناو رووەکە نوێیەکەدا دروست بکات؟ ئەندازەی جینەکان زیاتر بایەخ دەدات بەوەڵامی ئەم جۆرە پرسیارانەو کاردەکات لەسەری، واتە ئەندازەی جینەکان گواستنەوەی جینەکان لەزیندەوەرێکەوە بۆ زیندەوەرێکی دیکە ئەنجام دەدات بۆ دەرکەوتنی سیفەتێکی نوێ لەزیندەوەرە نوێیەکەدا، هەنگاوەکانی گواستنەوەی جینێك لەزیندەوەرێکەوە بۆ زیندەوەرێکی دیکە بەتەکنیکی تایبەتی دەکرێت و بەشێوەیەکی گشتی لەم هەنگاوانەدا خۆی دەبینێتەوە :

1. ئەو جینەی کە زانیاری لەسەرە بۆ دروستکردنی پرۆتینێکی دیاریکراو وەردەگیرێت لەزیندەوەرێکەوە کە ئەمەش بەبەکارهێنانی PCR -ەوە جێبەجێ دەکرێت.

2. گواستنەوەی جینەکە بۆناو گوێزەرەوەیەك (گوێزەرەوەکان ئەو هۆکارانەن کە بەکار دەهێنرێن بۆ گواستنەوەی جینەکان بۆ خانە خوێیەك)، بەشێوەیەکی گشتی ڤایرۆس و پلازمید بەکاردەهێنرێت وەك گوێزەرەوە، DNA گوێزەرەوەکەش بەهۆی ئەنزایمی تایبەتیەوە دەبرێت لەناوچەیەکی دیاری کراودا پاشان لەناوچە براوەکەدا ئەو جین-ەی کە لەهەنگاوی پێشودا وەرمان گرت بۆی زیاد دەکرێت و پاشان بەهۆی ئەنزایمی تایبەتیەوە پێکەوەیان دەبەستینەوە، ئێستاش ئەو پلازمیدەی کە جینەکەی بۆ زیاد کراوە پێی دەوترێت پلازمیدی تێکەڵکراو.

3. پلازمیدە تێکەڵکراوەکە (پلازمید+ جینە گواستراوەکە) دەناسێنرێت بەخانەی بەکتریایەك بەهۆی کرداری گواستنەوە trans-formation ئەم کردارەش جێبەجێ دەکرێت بەدانانی خانەیەکی چالاکی بەکتریا لەناو شلەیەکی ساردو و روونی cacl2-دا ، ئەم شلەیەش توانای وەرگرتنی بەکتریاکە بۆ پلازمیدە تێکەڵکراوەکە زیاد دەکات یان بەواتایەکی دی دەبێتەهۆی ئاسان کردنی چوونە ناوەوەی DNA-ی نامۆ بۆ ناو بەکتریاکە،پاشان بەگۆڕانێکی کاتی و لەناکاوی پلەی گەرمی پلازمیدەکە دەچێتە ناو خانەکەوە.

4. پاشان ناوەندێکی گونجاو بۆ خانەکە دابین دەکەین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ئاسایی دەست بەدابەشبوون بکات، ئێستاش خانەیەکی نوێمان دەست کەتووە کە هەڵگری سیفەتێکی نوێیە.

بەبەکارهێنانی ئەو هەنگاوانەی سەرەوە ئەندازەی جینەکان چەندین کاری گرنگی ئەنجامداوە بەتایبەتی

لەبواری پزیشـــکی و کشتوکاڵیدا، کە لێرەدا هەندێك لەوانە دەخەینەڕوو:

1. ئەنسۆلینی مرۆڤ

یەکێك لەو کارە ســـەرکەتووانەی کە ئەنجـــام دراوە دروســـت کردنی ئەنســـۆلینی مرۆڤ-ە،ئەنسۆلینیش هۆرمۆنێکی پرۆتینەو کەمی برەکەی لەلەشـــدا دەبێتەهـــۆی تووشـــبوون بەنەخۆشـــی شـــەکرە، ئەو جینەی مرۆڤ کە بەرپرسە لەدروست کردنی ئەنســـۆلین گواســـتراوەتەوە بۆنـــاو بەکتریـــا و ئێســـتا بەکتریاکە توانای دروســـت کردنی ئەنســـۆلینی مرۆڤی هەیە، ئەم ئەنسۆلین-ەش بەتەکنیکی تایبەتی وەردەگیرێـــت لەبەکتریاکە و ئەو کەســـانەی شـــەکرەیان هەیە دەتوانن بەکاریبهێنن.

2. بەکارهێنانـــی ڕووەك وەك ڤاکسین

یەکێکـــی دیکـــە لـــەو بوارانەی ئەندازەی جینەکان کاری تێدا دەکات دروســـت کردنـــی ڤاکســـین-ە لەناو ڕووەکدا بەتایبەتی میوەهات ، واتە ئەو ڕووەکەی کە دەیخۆیت وایلێدەکرێت لەهەمان کاتدا وەك ڤاکسین کاربکات، لـــەم دواییانـــەدا زانـــاکان بیریـــان کردووەتەوە لەبەرهەم هێنانی ڕووەك کە توانای دروســـت کردنی ڤاکسینی هەبێت بۆ چەندین نەخۆشی ترسناك، لەم بوارەشـــدا چەندین تاقیکردنەوە کراوە و ســـەرکەوتووبوون لەبەرهەم هێنانی جۆرێکـــی نوێی مۆز و تەماتە کە توانای دروســـت کردنی ڤاکسین - یان هەیە دژی نەخۆشی hepatitis B و Norwalk virus و cholera.

3. زیادکردنی توانای بەرگەگرتنی ڕووەك بۆ ناوچە وشك و سوێرەکان

زۆربەی ناوچە وشك و سوێرەکان لەڕووی بەروبومی کشتوکاڵیەوە بەبێ کەڵك دادەنرێـــت ،ئەمەش هۆیەکەی دەگەڕێتـــەوە بۆئـــەوەی کە زۆربەی ڕووەکەکان توانای گەشـــەکردنیان نییە لەو ناوچانەدا، بەهۆی وشـــکی یان ســـوێری خاکەکەیانەوە، هەندێك لەڕووەکـــی ناوچە وشـــکەکان جۆرە پرۆتینێك دروست دەکەن کە هۆگری ئاوە، ئـــەم پرۆتینـــەش هەڵمی ئاو دەمژێـــت و بری ئاوی پێویســـت بۆ ڕووەکەکـــە دابـــین دەکات، تەماتە یەکێکە لەو ڕووەکانەی زۆر هەستیارە بەخاکـــی ســـوێرو وشـــك، ئێســـتا بەئەندازەی جینەکان تەماتە بەرهەم هێنراوە کە توانای گەشەکردنی هەیە لەناوچە سوێرو وشکەکاندا.

4. زیادکردنی توانای بەرگەگرتنی ڕووەك بۆ ئافات

یەکێـــك لـــەو کێشـــانەی کـــە ڕووبەڕووی ڕووەکە کشـــتوکاڵیەکان دەبێتـــەوە بەتایبەتی دانەوێڵە بوونی گژوگیای زیان بەخش و مێرووەکانە، بەتایبەتی مێرووەکان، چونکە ساڵانە نزیکەی 3\1 یەك بەش لەسێ بەشی خۆراکی مرۆڤ لەلایەن مێرووەکانەوە بەکاردێت، بۆ چارەســـەر کردنی ئەم کێشـــەیە دەرمانـــی مێرووکوژ in-secticide بەکار دەهێنرێت، بەڵام دەرکەوتووە کە ئەم ماددانە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەرتەندروستی مرۆڤ و هەروەها هۆکارێکی سەرەکیشن بۆ پیسبوونی ژینگە، بۆیە بۆ چارەسەر کردنـــی ئـــەم کێشـــەیە ئەنـــدازەی جینـــەکان ڕووەك بەرهەم دەهێنێت کە پێویســـتی بەمێرووکوژ نەبێت بۆ لەناوبردنی مێروو زیانبەخشـــەکان بەڵکو خۆی بەرگری هەبێت بەرامبەر ئەو مێروانە، ئەمەش بەگواستنەوەی جینێك دەبێـــت بۆناو ئەو ڕووەکە کە پرۆتینێك دروست بکات کوشندە بێت بۆ ئەو مێرووەی کە لەســـەری دەژی، بەتاقیکردنـــەوە ســـەرکەوتوو بوون لەگواســـتنەوە ی جینێك لەبەکتریاوە بۆ ناو ڕووەکی گەنمەشـــامی، ئێستا جـــۆرە گەنمەشـــامیەکیان بەرهـــەم هێناوە ئەو جینەی تێدایە کە دروست کردنی پرۆتینێـــك بەناویBT ئەنجام دەدات، هەر مێروویەك گەنمەشامیەکە بخـــوات بەهـــۆی پرۆتینەکـــەوەBT کۆئەندامی هەرســـی تێك دەشکێت و لەناو دەچێت، ئەوەی شـــایانی باسە ئەم پرۆتینە تەنیا زیانی بۆ مێرووەکە

هەیە و هیچ زیانێکی بۆ مرۆڤ نییە.

5. ئەندازەی جینـــەکان و گەرم بوونی زەوی

لەتوێژینەوەیەکـــی زانســـتیدا کـــە لەویلایەتـــە یەکگرتووەکانـــی ئەمریـــکا ئەنجـــام دراوە. ئەو جینە دۆزرایـــەوە کە کۆنترۆڵـــی هەڵمژینی گازی دووانۆکســـیدی کاربۆن و بری ئاوی بەهەڵـــم بوو دەکات لەڕووەکدا، گەرم بوونی گـــۆی زەوی یەکێکە لەو کێشە گەورانەی کە ڕووبەڕووی گۆی زەوی دەبێتەوە کە یەکێك لەهۆکارە ســـەرەکییەکانی ئـــەم کێشـــەیەش بریتییـــە لەزۆربوونـــی بـــری گازی دووانۆکســـیدی کاربۆن لەهەوادا، ئەم جینە دۆزراوەیەش کۆنترۆڵی کردنەوە و داخستنی ئەو کونە بچوکانە دەکات کە لەســـەر گـــەڵادا هەیـــە و پێیان دەوترێـــت دەمیلەکان stomata کە لەڕێی ئەم کونانەوە دووانۆکســـیدی کاربۆنـــی نـــاو هـــەوا دەمژرێت، کە ئەمەش یارمەتیمان دەدات لەبەرهەم هێنانی ڕووەکێك کە توانای هەڵمژینی گازی دووانۆکسیدی کاربۆنی زۆر زیاتر بێت لەڕووەکێکی ئاســـایی، بەمەش بری دووانۆکســـیدی کاربۆنی ناوهەوا کەم دەبێتەوە، کە هۆکاری سەرەکی گەرم بوونی زەوییە.

6. ئەنـــدازەی جینەکان و پیس بوونی خاك

پیس بوونی خاك یەکێکی دیکەیە لەو کێشـــانەی کـــە بەشـــێوەیەکی بەرچاو ڕووی لەزیـــاد بوون کردووە، کە چەندیـــن هۆکار هەیـــە بۆ پیس بوونی خاك، ئەوەی لەهەموویان زیاتر جێگەی باســـکردنە هەندێك ماددەی کیمیاویـــە وەك دەرمانـــی ســـەوزی بـــڕ و مێرووکـــوژەکان و هەروەهـــا ســـوتەمەنیەکان، هەرکاتێك خاکێك بەم ماددانە پیس بوو ئەوا بەئاسانی پاك نابێتـــەوە، بەتایبەتی دەرمانی مێرووکوژ و ســـەوزی بڕ کـــە ئەمانە بۆماوەیەکی زۆر لەخاکدا دەمێننەوەو هەندێکیـــان نزیکەی بیســـت ســـاڵ لەخاکدا دەمێننەوە، کە بوونی ئەمانە زیانێکـــی زۆر بەتەندروســـتی مرۆڤ دەگەیەنێت ، ئێستا جینەکانی بەکتریا دەستکاری کراوە بەشێوەیەك تایبەت بێت بەهەڵوەشاندنەوەی ئەم ماددانە لەماوەیەکی کەمدا، بۆیە ئێستا لەزۆر شوێندا کە جوتیارەکان ئەم دەرمانانە دەکرن لەگەڵیشیدا بەکتریای تایبەت بەشیکردنەوەی ئەو ماددەیە دەکرن و پـــاش ماوەیـــەك لەبەکارهێنانـــی ماددەکە لەکێڵگەکەدا بەکتریاکە لەو ناوچەدا بڵاو دەکەنـــەووە بۆ ئەوەی ماددەکە شـــی بکاتەوە و شوێنەواری لێ بەجێ نەمێنێت.

7. برنجی ئاڵتونی

کەمـــی ڤیتامـــین A لەخۆراکدا یەکێکە لەهۆکارە سەرەکیەکانی کوێری منداڵان لەوڵاتە پێشـــکەوتووەکاندا، ساڵانە چەندەها منداڵ تووشی کوێری دەبن بەم هۆیـــەوە، جا لەبەرئەوەی برنج یەکێکـــە لـــەو خواردنانەی کە بەڕێژەیەکـــی ســـەرەکی بەکاردێت لەخۆراکدا، کە دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرهـــەم هێنـــان و کۆبونـــەوەی B carotene کە ئەمـــەش دەگۆڕێت بۆ ڤیتامینA، دەنکەکانی برنجی ئاڵتونی بەتـــەواوی ڕەنگـــی ئاڵتونیان هەیە، کە ئـــەم ڕەنگەش نیشـــانەی بوونی بێتاکارۆتینە لەو برنجەدا.

کارکردن لەســـەر جینـــەکان لەم ساڵانەی دواییدا بەشێوەیەکی بەرچاو ڕووی لەزیادبوون کردووە بەتایبەتی

لەڕووەکدا، کە مەبەستی سەرەکی زیادکردنی جۆرو بڕی بەروبوومی خۆراک و پیشەسازییە، لەجیهاندا ئەم بوارە بەجۆرێك ڕووی لەزیادبوون کردووە کە لەساڵی 2006 دا نزیکەی 89٪ی ئەو پاقلەیەی کە لەبازارەکانی ئەمەریکادا هەبووە جینەکانی دەستکاری کراوە، هەروەها لەساڵی 2005دا نزیکەی52٪ی لۆکەی ئەو وڵاتە جینەکانی دەستکاری کراوە، یەك ساڵ دواترو لەساڵی2006دا بڕی بەرهەم هێنانی ئەم لۆکەیە لەهەمان وڵاتدا گەیشتووەتە 83٪لۆکەی ئەو وڵاتە.

لەکاتێکدا ئەندازەی جینەکان دەتوانێت چارەسەری زۆر لەکێشەکانمان بۆ بکات و سیفەتێکی نوێ و جۆرێکی چاکتر لەزیندەوەر بەرهەم بهێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا وەك هەر زانستێکی دیکە لایەنی خراپی هەیە، لەبەرئەوەی ئەندازەی جینەکان زیاتر کارەکانی لەسەر بەکتریاو ڤایرۆس دەکرێت ئەگەر بێت و لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا هەڵە ڕوو بدات لەوانەیە بازدان لەDNA-ی ڤایرۆسەکە یان بەکتریاکەدا ڕوو بدات و زیندەوەرێکی واتە ڤایرۆسێك یان بەکتریایەکی کوشندە دروست ببێت، جا لەوانەیە بەزووی بڵاو ببێتەوە چەندەها کەس تووشبکات و کۆنترۆڵ کردنی کارێکی گران بێت و ببێتەهۆی مردنی سەدان و هەزاران کەس.

گریمان لەتاقیکردنەوەکاندا سەرکەوتوو بووین و هەڵە ڕووینەدا و زیندەوەرەکە بەو شێوەی دەمانەوێت بەرهەممان هێنا، ئەم زیندەوەرە نوێیە کە نامۆیە بەسروشت ئایا بژیانە؟

لەبەرئەوەی لەسروشتدا زنجیرە پەیوەندیەکی تەواو ئاڵۆز هەیە لەنێوان تاکەکانی زیندەوەراندا لەزنجیرەی خۆراکیاندا، ئایا بەرهەم هێنانی زیندەوەرێکی نامۆ بەم زنجیرەیە کاریگەری خراپی نابێت لەسەر سروشت؟ هەندێك لەزاناکان باوەڕیان وایە زیاد کردنی زیندەوەرێکی جین دەستکاری کراو بۆ سروشت کاریگەریەکی خراپی هەیە لەسەر زنجیرەی خۆراك و ئەم کاریگەریەش مەرج نییە ئێستا دەربکەوێت لەوانەیە لەداهاتوودا دەربکەوێت. لایەنی خراپی ئەندازەی جینەکان زیاتر لەسەر ڕووەك دەردەکەوێت بۆ نموونە کە ڕووەکێکی جین دەستکاری کراو دەخەینە سروشتەوە کە جینێکی تێدایە کوشندەیە بۆ جۆرە مێروویەك، ئەگەر ئەم ڕووەکە لەهەر شوێنێکدا بڵاوببێتەوە ئەوا دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو جۆرە مێروو، ئایا لەناوبردنی ئەم مێرووە بەیەکجاری کاریگەری خراپی نابێت؟ بەڵێ لەوانەیە زیانێکی زۆر بەو ناوچەیە بگەیەنێت، چونکە زۆربەی مێرووەکان وەك کۆنترۆڵێکی بایۆلۆژی بەکاردەهێنرێت بۆ کۆنترۆڵ کردنی چەندین مێروو و یان ڕووەك یان هەرزیندەوەرێکی دی، ئەگەر ئەم مێرووە لەو ناچەیەدا نەمێنێت ئەوا دەبێتەهۆی تێکچوونی باری هاوسەنگی و هەندێك زیندەوەری دی زاڵ دەبێت لەو ناوچەیەدا کە لەوانەیە زیانیان زۆر لەمێرووەکە زیاتر بێت و کۆنترۆڵ کردنیشیان گرانتر بێت. یان لەوانەیە زیندەوەرێکی دیکە لەسەر ئەم مێرووە بژی بۆنموونە باڵندەیەك، ئەگەر ئەم مێرووە لەناو بچێت ئەوا باڵندەکەش لەناو دەچێت، کەواتە هاوسەنگی سروشتیش تێك دەچێت. گریمان هاوسەنگی سروشتی ناوچەکەشی تێك نەدا، ڕووەکەکە بەروبومێکی چاك و بێ زیانی بەرهەم هێنا، ئەوا لێرەدا پرسیارێکی دیکە دێتە پێشەوە ئەویش ئەوەیە: ئەگەر ئەم ڕووەکە کە جینەکانی دەستکاریکراوە لەگەڵ ڕووەکێکی دیکەدا کە جینەکانی دەستکاری نەکرابێت پەڕینی تێکەڵ ڕوویدات: ئایا گرەنتی هەیە بۆئەوەی کەبەرووبومەکەی کوشندە یان ژەهراوی نەبێت؟ ئەگەر کوشندە بوو ئەوا ئەو تۆوەی کە لەئەم بەرە کوشندەیەوە پەیدا دەبێت، بڵاو ببێتەوە ئەوکاتە ئەم تۆوە گەشەدەکات و ڕووەکێکی دیکەی نوێ بەرهەم دەهێنێت کە لەشێوەو پێکهاتندا لەڕووەکە بنچینەکە دەچێت و کۆنترۆڵکردنی بڵاوبوونەوەشی ئاسان نییە و وای لێدێت نازانرێت کامەیان بۆ خواردن شیاوەو کامەیان ژەهراویەکەیە، ناتوانرێت بگەڕێنرێتەوە و لەناوبرێت بەئاسانی کە ئەمەش کارەساتە..!

یەکێکی دیکە لەمەترسیەکانی ئەم زانستە دروستکردنی بۆمبی بایۆلۆژیە کە بەکارهێنانی چەندەها مرۆڤ لەناو دەبات لەکاتێکی کەمدا. ئەوەی زیاتر جێگای مەترسیە بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە ئاسانکاریەکی زۆر بۆ ئەم بوارە کراوەو ئامێرەکان زۆر بەئاسانی دەست دەکەون، ئەمەش ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبێت و مەترسیەکەش لەوێدایە کە دەست کەوتنی بەئاسانی لەوانەیە کەسانێك کە هەستی بەرپرسیاریەتیان نییە بەکاری بهێنن و نا بەرپرسانە هەستن بەدەستکاری کردنی جینەکانی زیندەوەران بەتایبەتی ڤایرۆس و بەکتریا پاشان ئەم ڤایرۆسە کوشندەیە بڵاو بکەنەوە و لەوانەیە چەندەها کەس بمرن بەهۆیەوە.

بۆیە پێویستە ئەو کەسانەی کە لەم بوارەدا کاردەکەن دەبێت زۆر بەوریایی و بەگیانێکی مرۆڤ دۆستانەوە ئەم تاقیکردنەوانە ئەنجام بدەن و بەتەوای بیر لەئەنجامەکەی بکەنەوە پێش دەستپێکردن بەتاقیکردنەوە.

سەرچاوەکان

1. Bilgrami ، K.S. &Pandey ،A.K. (2007). Introduction to biotechnology.8edition.CBS publishors distributor.india

2.http://en.wikipedia.org/wiki/Genetic_engineering

3.http://www.environmentalgraffiti.com/sciencetech/drought-resistant-plants-could-fight-global-warming-and-world-hunger/855

4.http://www.mhhe.com/biosci/genbio/maderbio6e/outlines/ch17out.mhtml

5.http://www.bats.ch/bats/publikationen/1997-2_gmo/1.1_introduction.php

6.http://csip.cornell.edu/curriculum_resources/CSIP/Dudley&Schneider/What_is_Crop_Genetic_Engineering-Student_Version.doc

7. http://www.sustainabletable.org/issues/ge/

8.-DAVID KOEPSELL، J.D.، Ph.D.(2007). THE ETHICS OF GENETIC ENGINEERING. CENTER FOR INQUIRY

OFFICE OF PUBLIC POLICY.washington

Yusuftaha4@gmail.Com

سکانەرێکی خێرا

لەمەودوا ئەوندە پێویست بەکات و ماندوو بون نابێت بۆ ئەوەی کتێبێك لەرێی سکانەرەوە وێنە بگریت و لاپەڕە بەلاپەڕە بکەیت.

گروپێك لەزانکۆی تۆکیۆ لە ژاپۆن بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری داهێناوە کە لەتوانایدایە لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا بەسەدەها لاپەڕە سکان بکات.

تیمی داهێنەر کە پرۆفیسۆر ماساتوشی ئیشیکاوا سەرپەرشتی کردوون کامێرایەکیان بەکارهێناوە کە زۆر خێرایەو لەیەك چرکە پێنج سەد وێنە دەگرێت، دەتوانێت لاپەڕەکانی کتێبەکە وێنە بگرێت لەوکاتەدا کە بەخێرایی هەڵیان دەدەیتەوە.

سکانەری شێوەیی وێنەی شێوەکان دەگرێت هەرچۆنێك بێت، بەڵام ئەم سکانەرە نوێیە کە پەرەی پێدراوە مامەڵە لەگەڵ لاپەڕەکاندا دەکات لەسەر ئەو بناغەیەی کە لەکاتی هەڵدانەوەیان شێوەکان دەگۆڕێن.

ئیشیکاوای پرۆفیسۆر دەڵێت کامێراکە وێنەی شێوەکە دەگرێت و پاشان سەرلەنوێ حیساب بۆ شێوەکە دەکاتەوەو وێنەی وێنەکە دەگرێتەوە، لەبەرئەوەی لەکاتێکدا کە وێنە دەگرێت شێوەی ئەسڵی لاپەڕەکەی تیادا خەزن کراوە، ئەو بەئاسانی دەتوانێت وێنە بگرێت و پاشان وێنەکە وەك لاپەڕەی تەواو رووتەخت بگرێت.

ئەم ئامێرە نوێیە لەتوانایدایە وێنەی کتێبێك بگرێت بەقەبارەی 200 - 250 لاپەڕە لەماوەی کەمتر لە 60 چرکەداو لەرێی بەکارهێنانی پێکهاتە ئاساییەکانی کۆمپیوتەر کە لەبازاردا دەست دەکەون، بەڵام لەبەرئەوەی لە ئێستادا ئامێرەکە پێویستی بەکاتێکی زۆرە بۆسەرلەنوێ پێکەوەنانەوەی وێنەگیراوەکان، توێژەرەوەکان بەهیوای ئەم تەکنۆلۆژیایە پەرەپێ بدەن تا خێراتربێت و قەبارەکەشی بچوکتر بێت.

ئیشی کاوا ئەوەشی روونکردەوە لە ئایندەدا کە لەوانەیە ئایندەیەکی دوور نەبێت لەبەرئەوەی دەکرێت ئەو کردارە پرۆگرامییانە هەموویان لەسەر یەك توێژاڵ دابنرێن و پاشان لەئامێری ئایباد یان ئایبود –دا دابنرێن ئەوا وێنەگرتن ئەنجام دەدرێت لەرێی ئەم توێژاڵەوە و ئەوکاتە بەئاسانی خێرایی کتێب وێنەدەگرێت و هەڵدەگیرێت بۆئەوەی دواتر بخوێندرێتەوە.

فڵچەی ڕەق بەکارمەهێنە

د. سەعید عەبدوڵلەتیف*

شانە ڕووپۆشەکانی دەم واتە نەرمە شانەکان oral mucosa لەچەندین خانەی ناسك پێکدێت و بەبەردەوامی لەگۆڕان و نوێبوونەوەدایە بەپێی ئەرکی ڕۆژانەی خۆراك وەرگرتن و بڕین و پچڕین و جویین و جوڵەی ئەو خۆراکانە لەدەمدا، وەك کارێکی میکانیکی ئەو نەرمەشانانە زەبری جۆراوجۆریان پێدەگات جگە لەوەش ئەو خۆراکانە هەندێکیان لەڕووی پلەی گەرمییەوە واتە ساردو گەرم لەڕووی تام و چێژو تیژییەوە واتە ترش و سوێر و شیرین و توون و...هتد ئەمانەش هۆکارێکی دیکەن بۆ زەبر پێگەیاندنییان.

دەبێت ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە شانەکانی دیکەش کە نیمچە نەرمن واتە شانەکانی پووك و مەڵاشوو هەمان ئەرکییان هەیە.

لەهەمان کاتدا شانە ڕەقەکان کە بریتین لە توێژاڵ-مینای ددانەکان ڕاستەوخۆ زەبریان پێدەگات بەهۆی ئەرکی خواردنەوە، ئێسکی دەوروبەری ددانەکانیش بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەڕێی ئەو سەنگەی دەکەوێتەسەر ددانەکان دیسانەوە ئەرکی جۆراوجۆریان پێدەگات.

ئەوەی شایەنی باسە کە خۆپاراستن لەهەندێك جۆری نەخۆشی، زۆر گرنگە ئەگەر لەژێر کۆنترۆڵی مرۆڤدا بێت، کە گەلێك نەخۆشی گشتی هەیە ناڕاستەوخۆ کاریگەرییان هەیە لەسەر تەندروستی شانەکانی ناودەم، جگە لەچەندین نەخۆشی دیکەش هەیە کە لەژێر کۆنترۆڵی مرۆڤدا نین وەك: نەخۆشی شەکرە، بەرزیی پەستانی خوێن و چەندین نەخۆشی کۆئەندامی سوڕی خوێن...هتد، کە کاریگەرییان هەیە لەسەر نەرمە شانەو شانە ڕەقەکان ئێسك و ددان.

چۆن بیانپارێزین؟

گرنگیدان بەتەندروستی و پاکوخاوێنی ناودەم واتە ڕۆژانە گرنگیدان بەپاك و خاوێنی ناودەم لەهەرە ئەرکە گرنگەکانە لەمەڕ پاراستنی شانەکانی ناودەم بەتایبەتی ئەگەر مرۆڤ لەبارێکدا بێت کە هەست بەدەم وشکی بکات، ناودەم پتر لەباردەبیت بۆ کەمبوونەوەی هێزی بەرگری دژ بەبەکتریاو وردە زیندەوەرەکانی دیکە. کەواتە لەکاتی

دەم وشـــكیدا مرۆڤ پێویستە كارێك بكات كە پـــاك و خاوێنـــی ناودەمی بەردەوام بێت ئەویش بەددان شـــتن كردن دوابەدوای نانخواردن و بەتایبەتی شیرینی خواردن، خۆ ئەگەر دەستی بەفلچەو دەرماندا نەگەیشت پێویستە بنێشتی بێ شـــەكر بجوێت بۆماوەی بیست دەقیقە. ئەم بنێشتە بێ شەكرە پێویستە ناوبەناو بەكاربهێنرێت ئەگەر هەركاتێك هەستت بەوە كرد كە دەمت وشكە.

ئەوەی شایەنی باسە ئەو بنێشت جوینە وادەكات كە برێكی باش لەلیك برژێتە ناو دەمەوە، واتە دەم وشكی كەم دەكاتـــەوە، جگە لەبەكارهێنانی ئەم بنێشـــتە بێ شـــەكرە، خواردنی برێكـــی بـــاش لەمیـــوە و ســـەوزە رژێنەكانی لیك دەهەژێنێت و ناودەم بەتەڕیی دەمێنێتەوە.

خاڵێكـــی دیكـــە كـــە گرنگە بۆ هێشـــتنەوەی شـــانەكانی نـــاودەم لەباری تەندروستدا ئەوەیە خواردنی شیرینی لەنێوان ژەمە سەرەكییەكاندا كەم بكرێتەوە ئـــەوەی گرنگە لێرەدا باس بكرێت سەبارەت بەتەندروستی شـــانەكانی ناودەم، گرنگـــی بوونی لیكە لەدەمـــدا كە ڕۆڵێكـــی گرنگی هەیـــە بۆ شـــۆردنەوەی ئـــەو چینە توێژاڵە میكرۆبییەی لەسەر ددانەكان دەنیشـــێت. جگـــە لـــەوەش لیـك یاریدەدەرێكی باشـــە لەخـــواردن و قووتدانی پارودا واتە ئاســـانكارێكی باشـــە بۆ ئـــەم كردارانـــە، تەنانەت یاریدەدەرێكی باشیشە لەقسەكردندا.

بۆمانـــەوەی شـــانەكانی ناودەم لەباری تەندروستدا بەتایبەتی پووكی ددانەكان لەنێوان ددانەكاندا، تا هەر برێك لەریشـــاڵی گۆشـــت یا خۆراك

که دەچەقێتە نێــوان ئەم ددانانەوە بەهیچ شــێوەیەك بەفڵچە و دەرمان دەرناچێت لەنێوانیاندا، بۆیە پێویستە دەزووی پزیشــکی بەکاربهێنرێت بۆ ئەم مەبەستە بەلایەنی کەمەوە ڕۆژی جارێك.

ئەمــە وا لەشــانەکان دەکات لەباری دروســتدا بمێننــەوە و تامی دەم ئاســایی بێت، بەمە ئەو کەسە بەختیاردەبێــت لــەکاری ڕۆژانەیدا و بەدڵخۆشــییەوە لەنــاو هاوەڵانیدا کارەکانی ئەنجام دەدات، واتە لەباری تەندروســتی ناودەم باری دەروونی مرۆڤ لەباردەکات.

بەدووربــوون لەخواردنــەوەی ئەلکهــول خاڵێکــی دیکەیــە کــە مــرۆڤ پێویســتە گرنگــی پێبدات، چەندیــن توێژینەوە دەریخســتووە کــە خواردنەوەی ئەلکهــول بەچڕی بۆماوەی دوورودرێژ بەتایبەتی لەگەڵ جگەرەکێشاندا هۆکارە بۆ تێکچوونی شــانەکانی ناودەم و ســەرهەڵدانی شێرپەنجەی دەم.

توێژینەوەکان وای نیشانداوە کە جگەرە کێشــان بۆماوەی دورودرێژ لەو کەســانەی بــەردەوام ئەلکهول دەخۆنەوە 30 ئەوەنــدە ڕێژەکــەی زیاتــرە لەچاو ئەوانــەی کە جگەرە ناکێشن، بەڵام ناوبەناو دەخۆنەوە.

شێرپەنجەی ناودەم زۆر بەخێرایی بــڵاو دەبێتــەوە جا بۆیە دەســت نیشــانکردنی بەزوویــی زۆر گرنگە، ئەوەی شایەنی باسە دەمی مرۆڤ تاکە ئەندامەکە بەئاسانی پزیشك دەتوانێت ســەیری بکات و پشکنینی بۆ ئەنجام بدات. کەواتە بەلایەنی کەمەوە ساڵی جارێك دەم و ددانت بپشــکنە لەلای پزیشکی ددانی پســپۆڕ، بەتایبەتی ئەگەر لەو مرۆڤانەی کە جگەرەکێشیت شانبەشــانی خواردنەوەی ئەلکهول، تــا بەزوویــی هــەر گۆڕانکارییەکی نائاسایی لەشانەکانی دەمدا ڕەچاوکرا دەستنیشانبکرێت بەرلەوەی کێشەت بۆدروست بکات.

خاڵێکی گرنــگ کە پەیوەندیدارە بەباری مرۆڤی جگەرەکێش و ڕاهاتوو یان هۆگری خواردنــەوەی ئەلکهولە ئەوەیە کە تەندروستی و پاکوخاوێنی ناودەمــی پشــت گــوێ دەخــات، چەندین ڕێگا تەندروســتی شانەکانی ناودەم دەشــێوێنێت و دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دەوروبەری ددانەکان و پووك، هــەوی ناودەم و ئێســکی شەویلگە کە هۆکارە بۆ لەدەستدانی ددانەکان.

لــەهەمــان کاتــدا نادروســتی پاکوخاوێنــی دەم هــۆکارە بــۆ سەرهەڵدانی کلۆربوونی ددانەکان واتە شانەڕەقەکانی ناودەم. جگە لەوەش هۆگــری بەخواردنــەوەی مــاددەی ئەلکهول هۆکارە بــۆ دارمانی جگەر و بەمێوبوونــی جگەر واتە هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی چەندین زام و برین لەناو دەمــدا وەك زام و هــەو و دومەڵ و دروستبوونی کەرووی ناودەم.

هەروەها پارێزگاری کردن لەشانە ڕەقەکانی ناودەم واتــە لەددانەکان بەتایبەتــی مینــای ددان بەکارێکی پێویست دادەنرێت.

بەرلەوەی باسی پارێزگاری لەخانە ڕەقەکانــی ناودەم بکەین پێویســتە بزانین هۆکارەکانــی تێکچوونی یان لەدەســتچوونی ئەم شانانە چین، تا شێوازی پارێزگارییان بزانین. جۆرێك لەڕووشــاندن یان تێکچوونی مینای ددان بەماددەی ترشــییەوە دەبێت و جۆرێکی دیکەیان بەهــۆی زەبرێکی دەرەکی یان دەستکردەوە ڕوودەدات وەك ئــەو پارچە تاقــم و ئامرازانەی لەدەمدا بەکاردەهێنرێن و دەبنەهۆی ڕووشــاندن و دارمانــی مینای ددان. جۆری سێیەم بەهۆی ئەوەوە دەبێت کە لەگەڵ بەپێشەوە چوونی تەمەندا ددانەکانی بەرامبەر بەیەك دەســوێن واتە لەیەك دەخۆن.

ئــەوەی پێویســتە ئاشــکرابێت بــۆ خوێنەران کــە لەوانەیە یەك دوو هــۆکار کاربکاتە ســەر ددانەکان و ببنەهۆکار بۆ لەدەســتچوونی شانەی مینای ددانەکان. کەواتە بۆ پارێزگاری مینای ددانەکان پێویستە زۆر بەچڕیی شــتی ترش نەخۆین کــە هۆکارە بۆ نەرمکردنەوەی مینای ددان و پێویستە لەشــتنی دداندا گرنگی بەشــێوازی ددانشتنی زانســتیانە بدەین، فڵچەی زۆر ڕەق بەکارنەهێنین.

کارێکی دیکەی درێوو نادروســت ئەوەیە کە ددانەکانــت بەکاربهێنیت وەك ئامرازێــك بــۆ گرتــن و قرتانی چەند شــتێك بەدەر لەخــۆراك وەك دەزوو، وایەر، ...هتد. کەواتە ئەوەی پێویستە کە مرۆڤ دوورکەوێتەوە لەم جۆرە کارانە تا ددانەکانی بەبێ کێشە بمێننەوە، بەڵام ئەگەر کێشەکە ڕووی دابوو، پێویستە نەخۆشەکە سەردانی پزیشــکی ددان بــکات بۆ دەســت نیشانکردن و دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو.

سەرچاوە

Patient education factsheet* .no.5,8,20,33

Scienbasis of oral health education .london :BDJ books 2004.

*پسپۆڕی پزیشکی دەم

ترشە باران ژینگە وێران دەکات

ترشە باران جۆرێکە لەپیس بوونی ژینگە، ئێستا ئەم بابەتە مشتومڕێکی زۆری لەسەرە بەهۆی پیس بوونی ترسناکی ژینگە کە بەشێکی زۆری هۆکار و ئەنجامەکەشی هەر بۆ مرۆڤ دەگەڕێتەوە. سەرەتاکانیشی لەشۆڕشی پیشەسازییەوە دەست پێدەکات. پێکهاتنی ئەم دیاردەیەش لەڕێی ئەوەوە ڕوودەدات کاتێك کە ئۆکسیدی گۆگردیك و نایترۆجین لەگەڵ شێی هەوادا یەك دەگرن بۆ پێك هێنانی ترشی گۆگردیك و نیتریك کە توانای بڵاو بوونەوەو کشانیان هەیە بۆ ناوچەی دوور لەشوێنە سەرەکییەکەی خۆیان پێش ئەوەی لەسەر شێوەی باران بێتە خوارەوە. هەروەها هەندێجار دەبێت بەبەفر یان تەمومژ یان لەسەر شێوەی تەرزە دەبارێت، زاناکان بۆیان دەرکەوتووە شێوە ڕەقەکەی هەمان کاریگەری خراپی شێوە شلەکەی هەیە.

لەڕێی ئەم ڕاپۆرتەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە ئەم دیاردەیە چۆن ژینگە وێران دەکات و دەری دەخات کە کاتی ئەوە هاتووە هەنگاوی ڕاستەقینە بنرێت بۆ چارەسەرکردنی.

هەروەك ئاماژەمان پێدا ترشە باران بریتییە لەیەکێك لەدیاردە ترسناکەکانی پیس بوونی هەوا بەهۆی چەند ماددەیەکی سەرەکی وەك ئۆکسیدەکانی گۆگرد و نایترۆجین و کاربۆن و چەند لەناوبەرێکی مێرووەوە دروست دەبێت. ئەم ترشیە بەهۆی کارلێك کردنی هەندێك لەو ماددانەی دەبنەهۆی پیس بوونی هەوا لەگەڵ دڵۆپەکانی هەڵمی ئاو دروست دەبێت و دەبارێنە سەر زەوی و ڕووەك و ناو ئاوەوە، باران کاتێك بەترشە باران دەناسرێت ئەگەر پلەی ترشییەتیەکەی بگاتە 5.6. بەمەش ناوچە پیشەسازییەکان کە ڕادەی شێیان تێدا بەرزە بریتین لەزۆرترین ناوچە کە تووشی ترشە باران دەبن.

مەترسی ترشە باران لەو ناوچانەدا زیاترە کە بەستەڵەکە، چونکە ترشییەکە لەسەر بەفرەکە دەمێنێتەوە، لەبەهاردا کاتێك کە بەفرەکە دەتوێتەوە لەگەڵ خۆیدا دەیباتە ناو ئاوەوە و ئاوەکە ترش دەکات، لەکاتێکدا کە گیانلەبەرە ئاویی و وشکاییەکان ڕوو لەزیاد بوون دەکەن.

چۆنیەتی دروست بوونی ترشە باران

ئەو گازانەی کە گۆگردیان تێدایە گرنگترینیان گازی دووانۆکسیدی گۆگرد لەگەڵ ئۆکسجینی هەوادا تێکەڵ دەبێت کاتی کە تیشکی ژێر وەنەوشەیی خۆر دەبێتەهۆی گۆڕینی بۆ سێیەم ئۆکسیدی گۆگرد و دواتر لەگەڵ هەڵمی ئاوی ناو هەوادا تێکەڵ دەبێت و ترشییەکی بەهێز درووست دەکات کە بریتییە لەترشی گۆگردیکی 55 و لەهەوادا دەمێنێتەوە و با لەگەڵ خۆیدا دەیگوێزێتەوە. لەوانەیە یەکێك لەو دڵۆپانە لەگەڵ هەندێك ماددەی دیکەدا یەك بگرێت وەك ئامۆنیا، بەمەش ماددەیەکی دیکە کە پێی دەووترێت گۆگردیدی ئامۆنیا دروست دەبێت.

کاتێك ئەم بارانە لەوڵاتە ساردەکاندا دەبارێت وەك سوید و نەرویج و فنلەندا دەبێتەهۆی شی بوونەوەی هەندێك بەرد و زیاد بوونی ترشێتی زەریاکان.

ڕێژەی ئەو ترشە بارانەی لەناوچەکانی باکوری ئەوروپای خۆرئاوادا دەبارێت دەگاتە نزیکەی4-3بەپێی پێوەری ترشێتی کە دەگاتە100ملگم لەترشی گۆگردیك لەهەر لیترێك ئاودا.

هەروەها ترشە باران دەبێتەهۆی زیانێکی زۆر لەو ناوچانەی ئاوی تێدایەو ڕێژەی ترشێتیان بەرز دەکاتەوە و لەوانەیە ببێتەهۆی مردنی هەموو ئەو زیندەوەرانەی تیادا دەژین گرنگترینیان ماسی و هاوشێوەکانییەتی. ئەم دیاردەیەش لەهەندێك لەدەریا ئەوروپیەکاندا بەدی دەکرێت هەروەك دەریای توفیدال لەنەرویج، کە بەوە بەناوبانگە ساڵانە ماسی سەلەمون لەکاتێکی دیاری کراودا دەست دەکات بەبەجێ هێشتنی دەریاکە. هەروەها ولایەتی نیویۆرك ساڵی1930نزیکەی هەشت دەریاچەی هەبوو ڕێژەی ترشێتیان لەپێنج کەمتر بوو، بەڵام لەساڵی1974گەیشتە نزیکەی 109دەریاچە.

مەترسییەکانی ترشە باران

ترشە باران دەبێتەهۆی توانەوەی زۆر لەپێکهاتەکانی خاك و بەمەش کرداری چەسپاندنی نایترۆجین بێ هێز دەکات، ئەمە بێجگە لەوەی مرۆڤیش لەزیانەکانی ترشە باران بەدەر نییە، لەوانە کزاندنەوە لای ناوەوەی لووت و قورگ و چاو لەگەڵ سوتاندنەوەی کۆئەندامی هەناسە.

ئەو زیانانەی بەهۆی ترشە بارانەوە ڕوویداوە، لەوانە بۆتەهۆی نەمانی چەند ماسییەکی ورد لەهەندێك لەدەریاچەکاندا تەنانەت هەندێك لەڕووەکەکانیش نەیان توانیوە ڕووبەڕووی ئەم دیاردەیە ببنەوە. لەلایەکی دیکەوە هەندێك لەدەریاچەکان ڕووبەڕووی ئەم دیاردەیە بوونەتەوە بەوەی بەتایبەتی ئەوانەی بەردی بەهێزیان تێدایە، ئەمەش بەشێوەیەك لەشێوەکان کاریگەری هەبووە لەسەر کارلێك کردنی ترشە باران و مانەوەی ئاوی دەریاچەکان بەشێوەیەکی هاوسەنگ.

جێگەی داخە ئەمانە چەند حاڵەتێکی کەمن، چونکە هەموو ئەو دەریاچانەی تووشی ترشە باران بوون ئاوەکانیان ترشێتیەکەی زیادی کردووە و دەرکەوتووە 20٪ دەریاچەکانی سوید ڕووبەڕووی ئەم دیاردەیە بوونەتەوە.

دیارە کە گۆڕانی ئاووهەوا کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر ڕوودانی ئەم دیاردەیە کە زانایان بەکێشەیەکی سروشتی گەورەیان داناوە، چونکە زۆر بەهێمنی دەبێتەهۆی لەناوچوونی زیندەوەرو ڕووەکە ئاوییەکان و کار لەبەردوو کانزاکان دەکات. ئەوەبوو زیانەکانی ئەڵمانیای خۆرئاوا لەماوەی ساڵێکدا گەیشتە 600 ملیۆن دۆلار بەهۆی تێکچوونی بەروبوومە کشتوکاڵییەکانەوە، کە هۆکارەکەی ترشە باران بوو.

کاریگەری ترشە باران لەسەر دارستان و ڕووەك

تێکدانی دارستانەکان کاریگەری بەهێزی هەیە لەسەر ژینگە. دیارە کە بەروبوومی دارستانەکان 15٪ بەروبوومی سەر زەویە، تەنیا ئەمە بەسە بڵێین ڕێژەی ئەو دارانەی مرۆڤ بەکاری دەهێنێت دەگاتە زیاتر لە 2.4 ملیار تەن لەساڵێکدا. دارستانەکانی چنار کە چێنراون لەیەك کیلۆمەتر دووجادا 1300 تەن ئۆکسجین بەدەست دەهێنن و نزیکەی 1640 تەن دووانۆکسیدی کاربۆن دەمژن، ئەوەی جێگەی سەرنجە ترشە باران کاردەکاتە سەر دارستانە سنووریەکان و گەڵایان پێوە ناهێڵێت و خاکەکەشیان بێ پیت دەکات.

چارەسەری گرفتەکە

بەپێی زیان و مەترسییەکانی

ترشە باران، زانایان دوو چارەسەریان دانــاوە، یەکەمیان چارەســەرێکی گرانبەهــا و دووبارەبووەیە بەهۆی دووبــارە بوونــەوەی دیــاردەی ترشــە باران،ئەم چارەسەرە لەرێی هاوکێش کردنــەوەی ئاوی دەریا و دەریاچەکانەوە ئەنجــام دەدرێت، دووەمیشــیــان چــارەســەرێکی هەمیشــەییە ئەویــش لەرێی پاك کردنــەوەو پاڵاوتنــی ئــەو گــازە ژەهراویانــەوە دەبێت پێش ئەوەی تێکــەڵ بەهــەوا بــبن، بەدانانــی چاودێرییەکی چڕوپڕبــۆژینگــە.

لەبەرئــەم هۆیانــە پێویســتە هەل بۆ بەکارهێنانــی تەکنۆلۆژیای پێشکەوتوو و سەردەم برەخسێنرێت کە لەگەڵ سرووشــت و بەردەوامیدا بگونجێــت و لەوەش گرنگتر ئەوەیە مرۆڤ هۆشیار بکرێتەوە و پلانی ورد دابنرێت بۆ پاراستنی زەوی لەهەموو سەرچاوەکانی پیس بوونی کیمیایی و گەرمی و ناوەکی و نزم کردنەوەی ئاســتی بەکارهێنانی سووتەمەنی و هۆکارەکانی گواســتنەوە، ئەمەش بەدۆزینەوەو بەدەست هێنانی شێواز و ڕێگەچارەی دیکــە کە کاریگەری خراپی نەبێت بۆ ســەر ژینگە.

لەئینگلیزییەوە: ڕووناك عوسمان سەعید

سەرچاوە

http://html.rincondelvago.com/sour-rain.html

http://www.oppapers.com

تووشی گرفتەکانی سی دەبن

ژمارەیەك توێژەری بەریتانی ڕایگەیاند ئەو منداڵانەی کە لەدوای 25 هەفتە لەدووگیانــی یان بەر لەو کاتــە لەدایك دەبن، لەوانەیــە بەدرێژایی تەمەنییان ڕووبەڕووی کێشەکانی سی ببنەوە وەك ڕەبۆ.

توێــژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت ئەو منداڵانــەی زۆر بەزوویی لەدایك دەبن دەژین تا یانزە ســاڵی لەوانەیە سییەکانیان بەشێوەیەکی سروشتی کارنەکەن و ئەگەری تووشــبوونیان بەرەبۆ دوو هێندە بەبەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی دوای 39 بــۆ 40 هەفتە لەدایك دەبن جانت ســتوکس لەزانکۆی کولیدج لەلەندەن کە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کرد لەمبارەیەوە ڕایگەیاند، زۆربەی ئەو منداڵانەی کە بەزوویی لەدایك دەبن لەوانەیە چارەسەری گونجاو وەرنەگرن.

شایەنی باسە ستوکس و هاوکارانی پشتییان بەزانیارییەکانی لێکۆڵینەوەیەکی بەرفراوان بەست کە تیایدا چاودێری سەرجەم ئەو منداڵانەیان کرد کە لەبەریتانیا و ئیرلەندا لەدایــك بوون لەدوای 25 هەفتە لەدووگیانی یــان پێش ئەو ماوەیە لەدایك بوون لەمارسی 1995 ەوە بۆ کانونی یەکەمی هەمان ساڵ.

ئەم منداڵانە چاودێــری چۆنێتی کارکردنی کۆئەندامی هەناســەیان کراوە لەتەمەنی دووساڵ پاشان شەش ساڵ و دواتر یانزە ساڵی پشکنینی پێویستیان بۆ کرا و ئەنجامەکانیان لەگەڵ منداڵانی دیکەی هاوتەمەن و هاوتووخم و بنەچەی بنەماڵەیــی بەراووردکرا، توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت لە 56٪ی ئەم منداڵانە ئەنجامی پشکنینەکەیان سروشتی نەبووە و پێوانەی توانای هەناسەدانیان باش نەبووە.

لەنێو هەر چوار حاڵەتدا یەکێکیان تووشی ڕەبۆ بووە، 65٪یشیان لەماوەی دوانزە مانگی ڕابردوودا هیچ نیشــانەیەکی نەخۆشــی کۆئەندامی هەناســەیان نەبووە.

ســتوکس ڕایگەیاند لەگەڵ گەشــەی ســییەکان و گەورەبوونی قەبارەی کەناڵەکانی هەناسە ئەو منداڵانە کەمتر دووچاری کێشەکانی هەناسەدان دەبن و لەو نیشانانە ڕزگاریان دەبێت.

گرێ کوێرەکان لەفیزیادا

جەمال موحەمەد ئەمین

گـەردوون و ژیـان دوو مەتەڵی نەکـراوەن و هەرگیز ناشـکرێنەوە، چونکـە هـەرکات ئـەو دوو مەتەڵە کرانـەوە ئـەوە مانـای نەمانیانە، گـەردوون و ژیـان دوو دەریای بێ سـنور و بێ بنن کـە هەرگیز مرۆڤ ناگـات بەکۆتاییەکانی ئەو نهێنیانەی لەنێو ئەو دوو دەریایەدا حەشار دراون هەرگیز ئاشـکرا نابن، لـەو نێوەندە ئاڵۆزەشـدا زانسـت بەهەموو ڕەنگ و جۆرەکانیـەوە وەك نیشـانەیەکی دیار خـۆی دەنوێنێت و بەئاشـکرا هـاوار دەکات کە پرسـیارەکان زۆر زۆرن وەڵامەکانیـان زۆر کەمن و یان هـەر نەبوون، بۆچیـەکان زۆر زۆرن و وەڵامیان هەر نییـە و یان زۆر زۆر کەمن!

چەنـدە زانسـت پێشـکەوێت ئەوەندەش گـرێ کوێرە زیاد دەکات و تا دەرگایـەك دەکرێتەوە چەندین دەرگـای داخـراو دێتە سـەر ڕێگا، ئەوەش سروشتی ژیانەو و هەر دەبێت وابێت تا بـەردەوام زاناکان لەهەوڵدا بن بۆ کردنەوەی هەموو دەرگاکان کە هەرگیز ناشتوانن، بەڵام خۆ ناشبێت بوەسـتن، چونکە وەسـتان مانای بۆگەن کردن و نەمانە.

لەم وتـارەدا نامەوێـت زۆر بەو بابەتانـەدا ڕۆ بچـم، چونکە دەچمە نێو بازنەی فەلسەفەوە کە مەبەستی ئەم وتارە نییە، بەڵکو ئەوەی لێرەدا مەبەسـتە ئەوەیە کە ئامـاژە بدەم بەچەند گرێ کوێرەیەك یان مەتەڵێك لەزانستی فیزیادا وەك نموونەیەك بۆ مەتەڵی گەورەی ژیان و گەردوون.

لێـرەدا ئامـاژە بەکتێبێکی زۆر گرنگی زانـای فیزیایی لی سـمۆڵن دەدەین کە لەسـاڵی 2006دا بلاوی کردۆتەوە بەنـاوی پێنج گرێ کوێرە گەورەکە لەفیزیای تیۆریدا کە بریتین لە:

-گرێ کوێرەی کێشکردنی کوانتا

یان بەیەککردنی هەردوو تیۆری کوانتا و ڕێژەیی گشتی بۆ دروست بوونی تیۆریەکی تێر و تەواو بۆ تێگەیشتن لەسروشت و گەردوون.

-بنەماکانی میکانیکی کوانتا کە زۆریان نادیار و تێنگەیشتون و گرێ کوێرەن پێویستیان بەدارشتنەوەی نوێ دەبێت.

-گری کوێرەی سێیەم بریتییە لەیەکگرتنی گەرد و هێزەکان لەیەك تیۆریدا کە ڕاڤەی هەموویان دەکات وەك یەکەیەکی تەواوی بوون.

-گرێ کوێرەی چوارەم پەیوەستە بەچۆنیەتی هەڵبژاردنی جێگیرەکان لەفیزیای گەردیدا.

-گرێ کوێرەی پێنجەم پەیوەستە بەمەتەڵەکانی زانستی گەردوونی وەك ماددەی تاریك ڕەش و وزەی ڕەش ئایا ئەوانە هەن یان نین و چین؟

هەرچەندە ئەو کتێبەی سمۆڵن دەنگدانەوەیەکی باشی هەبوو، بەلام لەهەمان کاتدا بێرەخنەی زاناکان نەبوو، بۆنموونە زانای فیزیای تیۆری لەزانکۆی فیرجینیا بۆڵ فنلی بابەتێکی نووسیوە و لەسەر ئینتەرنێت بلاوی کردەوە بەناوی پێنج پەرجوو یان موعجیزە لەفیزیای تیۆریدا، فنلی بابەتەکەی لەسەر پێگەی هەواڵەکانی زانست بلاوی کردۆتەوە کە تیایدا ئەویش باس لەپێنج گرێ کوێرە دەکات لەفیزیای تیۆریدا کە بەلای فنلیەوە ئەمانەن:

-ڕاڤەی ماددەی ڕەش و - وزەی ڕەش لەگەردووندا، کە لەڕاستیدا ئەوە دوو پرسی پێکەوە بەستراون زانا گەردوونیەکان وای دەبینن کە ئەو هێزی کێشکردنە تیۆریەی ئێمە لەسەری ڕاهاتووین ناتوانێت ڕاڤەی جوڵەی مەجەرەکان بکات ئەگەر بڕێکی زۆر لەمادده نەبێت لەدەرەوە کە ئێمە نایانبینین و بەماددەی ڕەش دەناسرێن، بەهەمان شێوەش زانا گەردوونیەکان و لەمیانەی پێوانەی ورد و سەیری ماوە زۆر دوورەکان بۆیان دەرکەوتووە کە ڕووناکی بەشێوەی گشتی کور بوەوە نییە هەرچەندە لەڕاستیدا هێزی کێشکردن دەیچەمێنێتەوە و تاقە ڕێگاش بۆ گونجاندنی ئەوە لەگەڵ نیوتن و ئاینشتایندا تەنیا ئەوەیە کە دەبێت لەگەردووندا وزە چڕیەکی هێجگار گەورە هەبێت کە وزەی ڕەشیان بەسەر ئەو وزە چرەدا دابڕیوە! بۆیە پێویستە زانا فیزیاییەکان ڕوونی بکەنەوە کە ئەو ماددە ڕەشە یان تاریکە و ئەو وزە ڕەشە کامەیە و چۆن فراوانبوون بەتیۆریەکانی نیوتن و ئاینشتاین دەکەن؟

-ڕاڤەکردنی تێرگەیاندن لەپلەی گەرمی بەرزدا، دیاردەی تێرگەیاندن کە لەدیاردە زۆر ساردەکانە لەفیزیای کوانتادا بەهەردوو مانای سارد واتە ساردی لەڕووی نزمی پلەی گەرمی و ساردی لەڕووی نادیاری و شاراوەییدا هەتا بەچاوپۆشینیش لەبەجێهێنانەکانیشی بەشێوەی کرداری، ئەوە کارێکی زۆر گران دەبێت لەڕووی کرداریەوە کە تەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی زۆر بەگەیەنەرێکدا بڕوات بی هیچ سەرچاوەیەکی تەزوو تەنانەت ئەگەر لەڕووی تیۆریەوە ئەوە شیاویش بێت!

ئەوەی تێرگەیەنەر جیادەکاتەوە ئەو ئەلکترۆنانەیە کە زەبرێکی پێچەوانەیان هەیە بۆ بارێکی کوانتایی جیاکراوەیان دەبێت بەوزەی سفر کە بەو جووت ئەلکترۆنانە دەوترێت جووت کۆپەر cooper-pair، بەلام ئەو دیاردەیە تەنیا لەپلەگەرمیە زۆر نزمەکاندا ڕوودەدات و زۆر زەحمەتە لەدەرەوەی تاقیگا بگەینە ئەو بارە و ئەوەی کە لەهەشتاکانی سەدەی ڕابردوودا ڕوویدا گوایە زاناکان توانییان تێرگەیەنەر دروستبکەن لەپلەی گەرمی بەرزدا، بەلام ئەو پلەیە بەرز نەبوو بەمانای ڕاستی بەڵکو تەنیا بەرزتر بوو لەپلەی گەرمی نایترۆجینی شل بۆیە هێشتا هەر بەسارد هەژمار دەکرێت! تا ئێستاش نازانرێت کە چۆن جووت کۆپەر cooper-pair دروست دەبێت؟

-ڕاڤەی نموونەی هیگز لەنموونەی پێوانەییدا: بەملیارەها دۆلار یان هەر پارەیەکی دیکە تۆ مەبەستتە سەرف کراوە لەسەر دروستکردنی تاودەری زەبەلاح لەنێوان سویسرا و فەرەنسادا و یان پێکدادەری هادرۆن-ی زەبەلاح. (هادرۆن خێزانی گەردە سەرەکیەکان) وەك نموونەیەکی پێوانەیی کە باس لەفیزیای کوانتا دەکات وەك کورتترین ڕێگا کە دەتوانرێت چاودێری بکرێت هەتا لەماوە زۆر کورتەکانیشدا، یان وزە بەرزەکاندا کە ئەوە دەردەخات هاوشێوە بوونێك لەئارادایە کە وا دەخوازێت گەردە بێ بارستاییەکان چالاك بن و لەو کاتەی زانیومانە کە گەردەکان بارستایی هەیە بۆیە هەر دەبێت کە شتێك هەبێت ئەو هاوشێوە بوونە بشکێنێت بۆئەوە باشترین فلتەر ئەو گەردە گریمانەییەی گەردیلەی بۆسۆن—هیگز کە لەوانەیە هەبێت یان نەبێت و ئەو هادرۆنە زەبەلاحەش کە بۆماوەی نزیك دروستکراوە بۆ دەستکەوتنی ئەو گەردانەیە یان دۆزینەوەی هەر شتێکی دیکە کە ئەو هاوشێوە بوونە بشکێنێت.

- دۆزینەوەی چۆنیەتی دروستکردنی کۆمپیوتەری کوانتا: تا ئێستاش زۆر گرفت هەن بەسادە و

ئاڵۆزیــــەوە کە ناتوانرێت چارە بکرێن هەتــا بەخێراتریـــن کۆمپیوتەریش، بۆنموونـــە کۆدکردن لەســـەر تۆرەی جیهانـــی بـــۆ زانیاریەکـــــان (ئینتەرنێت) کـــە ناتوانرێت هەژماری ژمارەی زۆر گـــەورە بکرێـــت لەنێو ژمارە ســـەرەکیەکاندا، چارەسەری ریشـــەیی پێشـــنیارکراو بۆئـــەوە و گرفتەکانـــی دیکـــەی کۆمپیوتـــەر بریتییە لەدروستکردنی کۆمپیوتەری کوانتـــا، بەجۆرێك هـــەر بیتێك bit پەیرەوی یاساکانی میکانیکی کوانتا بکات، بەڵام لەبەرئەوەی بیناکردن و مامەڵەی بیتـــی کوانتایی کارێکی زۆر گرانە بۆیە کۆمپیوتەرە کوانتاییەکانی ئێســـتا برێکی زۆر کەم لەبیتەکانیان هەیـــە، بۆیـــە بەپێی ڕای نووســـەر دروستکردنی کۆمپیوتەرێکی کوانتایی گونجاو دەنگدانەوەیەکی زۆر گەورەی دەبێت، بەڵام کەســـانی زۆر هەن کە ئەوە بەو جـــۆرە نابینن بەڵکو ئەوانە دەڵێن کـــە هەتا ئەگەر ئـــەو جۆرە کۆمپیوتەرانـــەش دروســـتکران ئەوا گرفتەکان هەروەك خۆیان دەمێننەوە ئەگەر زیادیش نەکەن.

- شـــانازی بەکاری خۆتەوە بکە و کارە کەســـانی دیکە بەکەم مەزانە: ئەمەیان گرفتێکـــی دەروونییە زیاتر لەوەی زانستی بێت، بەڵام کاریگەری زۆر خراپـــی دەبێت لەســـەر ڕەوتی بەرەو پێشەوەی زانست بۆیە لەگرێ کوێرەکانـــی دیکە کوێرتـــرە، ئەگەر هاوکاری و هاریکاری و خۆشەویستی زۆر نەبێـــت لەنێـــوان زاناکاندا ئەوا کۆســـپی گـــەورە دێتـــە بـــەردەم ڕەوتی زانســـت بەتایبەتـــی لەبوارە تیۆریەکاندا، چونکە ئەو بوارانە زیاتر پێویستیان بەدەستە جەمعی زاناکان و هاوکاریان دەبێت جا ئەگەر ئەوانە لەیەکـــتر بخوێنـــن و کارەکانی یەکتر ســـفر بکەنەوە، ئەوە بـــۆ خۆی نەك گرێ کوێرە دەبێت بەڵکو کارەساتە و چارەسەریشی زۆر زەحمەتە، چونکە ئەوە سروشـــتی دەروونی مرۆڤە کە کەس بەکاری خۆی ناڵێت خراپە.

ئەوانـــە گرێ کوێـــرە گرنگەکانن لەفیزیـــای تیۆریدا بەلای ئەو دوو زانا فیزیاییـــەوە، بەڵام لەراســـتیدا گرێ کوێرەکان لەژمـــارە نایەن و هێجگار زۆرن و زانست بەگشتی لەنێو دەریای نادیاریدا نوقم بووە.

سوود لەپاشـــکۆی زانستی گۆڤاری العربی ژ.612/12/2009وەرگیراوە

عیشق و هاوسەرگیری لەسەدەی بیست ویەکدا

هاوسەرگیری، یەکێکە لەگرنگترین ڕووداوەکانی ژیانی مرۆڤێک، جۆرێکە لەڕێکەوتنی کۆمەڵایەتی کە جیهان لەسەردەمی مۆدێرنیتە و پاش مۆدێرنیتەش گرتوویەتەبەر، هەرچەندە لەڕووی جوانی و هەست وسۆزی کلتوورییەوە ئەم پرۆسەیە تا ڕادەیەك کاڵ و کرچی پێوە دیارە، بەڵام ناتوانرێت ڕۆڵی کاریگەر و گرنگی هاوسەرگیی لەکۆمەڵگادا لەبەرچاونەگیرێت.

پێکهاتنی خێزان کە بەهۆی هاوسەرگیرییەوە دەستپێدەکات، ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەبەردەوامبوونی مانای مرۆڤایەتیدا، بەشێکە لەپەروەردە و پێگەیاندنی ئەخلاقی و تەنانەت بەشێکە لەکەسایەتی ژن و پیاو کە ئەوان کۆمەڵگەی سەرەکی مرۆڤایەتی پێکدەهێنن.

زۆر بەهەڵەدا نەچووین ئەگەر جێگیربوونی کۆمەڵگا ببەستینەوە بەنرخ و بەهای بچوکترین یەکەی کۆمەڵگا واتە خێزانەوە، چونکە کۆمەڵیك لەتواناکانی خود، ئۆرگانی بەرزبوونەوە و دابەزینی کۆمەڵگا لەڕێی ئەوەوە لەدەروونی خوددا گەشە دەکەن و بەردەوامبوونی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی مسۆگەر دەبێت. دیاردەی هاوسەرگیری بەنموونەی ڕۆڵی خێزان لەکۆمەڵگا دادەنرێت. خولقاندنێکی کۆمەڵایەتیە و هەرئەوەش ناچارمان دەکات بەشێوە و شێواز و هەستیارییەکانی هاوسەرگیری لەبەرامبەر پەیوەندی تاك و کۆمەڵگادا ئاشنابین.

باخچەی ماڵ

خێزان باخچەیەکە باوك و دایك تێدا باخەوانی منداڵەکانیانن، منداڵانیش خونچەکانی ئەم باخەو میوەکانی ئەم باخچەیەن. ئەگەر منداڵان لەهەست و سۆز تێر ئاو نەبن، ئەوا زۆر بەزووی سیسدەبن و دەژاکێن، ئەگەر سایەی پڕ لەسۆزو خۆشەویستی دایك وباوك لەسەرمنداڵەکانیان کەمبێت، ئەوا هەستی بێبەشبوون لەسۆزو خۆشەویستی گەڵاو گوڵی ئەم باخچەیە دەسوتێنێت. ئەگەر فیکرو ناخی نەوجەوانان پڕنەکرێت لەمەعریفە و موحیبەت، هەرگیز لەباغی ژیاندا، ئەم گوڵانە ناپشکوون و نایەنە بەرهەم. دابینکرنی خۆراکی ڕۆحیی منداڵان بەرێکوپێکی، زۆر پێویستتر و گرنگترە لەدابینکردنی پێداویستی جەستەیی بۆ ئەوان. بەڵا کاتێك نیگای پڕ لەمیهرەبانی باوك لەسەرچاوانی ڕۆڵەکانیدا بەدی دەکرێت، کاتێك دەستی پڕ لەسۆزو میهرەبانی دایك بەسەروقژی منداڵەکانیدا دێت، کاتێك باوان بەوچان درێژی و هۆشیاری و ئاگاییەوە، فەزای گەشەکردنی منداڵەکانیان لەناو ماڵەکەیاندا دابین دەکەن، ئەوا دەتوانرێت بەچاوێکی پڕ لەئومێدەوە لەبەرهەمی باشی ئەم خونچانە بروانرێت و پشت بەو منداڵانە ببەسترێت.

یەکەمین قوتابخانە

خێزان، یەکەمین و گرنگترین جێگەیە لەمێژووی شارستانی مرۆڤایەتیدا و یەکەمین قوتابخانەیە کە پێی مرۆڤ تێیدا دەکرێتەوە و تێیدا ئاشنا دەبێت بەوانەی ژیان و فێری شێوازی هەڵسوکەوت و پەیرەوکردنی خورەوشتی بەرز لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا دەکرێت. ماڵ جیهانێکە کە مرۆڤ لەژێر ساباتی ئەودا نرخ و بەهای ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە دەگوازێتەوە.

بەداخەوە لەم سەردەمەدا بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە تارادەیەك شیرازەی خێزان و ماڵ بەرەو خراپی چووە، ئەگەر بیرمەندان و شارەزایان ڕێگەچارەیەکی خێرا وگونجاو بۆ ئەم قەیرانە گەورەیە نەدۆزنەوە، ئەوا مرۆڤایەتی ڕووبەڕووی قەیرانی جدی دەبێتەوە. سستبوونی بنچینەی خێزان دەبێتەهۆی درووستبوونی، زیادبوونی ڕق وکینە، پەرێشانی، هەستنەکردن بەئاسایش، قەیرانی کۆمەڵایەتی. لەڕاستیشدا ئەمەش پەیوەندی بەجۆری پەروەردە و ڕۆڵی خێزانەوە هەیە.

باشترین جۆری ژیان

خێزان کۆمەڵگایەکی بچکۆلانەیە کە بەهۆی هاوسەرگیریەوە پێکدێت و بەدرووست بوونی منداڵ فراوان و جێگیر دەبێت. مرۆڤ هەر لەسەرەتاوە ژیانی خێزانیان بەنیشانەی باشترین جۆری گوزەراندن هەڵبژاردووە. لەهەموو سەردەم و کاتێکدا خەڵکی پابەند بوون پێی، ئەم جۆرە ژیانە دەستکەوتەکانی مرۆڤی زیاد کردووە و سوودی زۆری بەخشیووە. چونکە بەم ڕێگەیە ژن و پیاو لەسەرگەردانی و بێهودەیی ڕزگارییان دەبێت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان پتەوتر دەبن و ئەندامانی خێزانیش بەشێوەیەکی باشتر بەیەکەوە دەبەسترێنەوەو لەنیعمەتی خووگرتن بەیەکدی و درێژەدان بەلەزەت و جوانی پرۆژەی پێکەوەژیانی بێبەش نابن. لەلایەکی دیکەوە ژن و پیاو لەسایەی ئەو خێزانەی کە تیایدا بوونەتە خاوەنی منداڵ لەپەروەردە و فێرکردنی ئەواندا تێدەکۆشن جوانترین و باشترین یادگاری لەدوایی خۆیان بەجێی دێڵن. هەربۆیە پەروەردەی جوانی منداڵان و خووگرتن پێیانەوە

لەباشترین جۆرەکانی لەزەتی ژیانن.

خێزان و پەروەردەکرنی منداڵ

تەرخان کردنی کات بۆ پەروەردەکردنی منداڵ لەلایەن دایک و باوکەوە بابەتێکی گرنگە، باوک و دایکێک کە بەهۆی سەرقاڵی و زۆری کاروباریانەوە ناتوانن بەشێکی کاتەکانیان بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان تەرخان بکەن، ئیدی نابێت چاوەڕوانی بارودۆخێکی زۆر باش و پڕ ئومێد بن لەمنداڵەکانیان، دایک و باوکی دڵسۆز و بەرپرسیار کەسانێکن کە لەگەڵ هەموو نەهامەتیەکانی ژیاندا منداڵەکانیان لەبەرچاو دەگرن و خۆیان ماندوو دەکەن بۆ دابینکردنی خۆشگوزەرانی و ژیانێکی پڕ لەمحەبەت و بەجوانی پەروەردەیان دەکەن، هەروەها گرنگی دەدەن بەپەروەردەی ڕۆحی ئەوان و بەهەست و سۆزو بەرپرسیارێتیەوە پێیان دەگەیەنن، ئەم کارەش بۆ بەرژەوەندی ئەوان و تەواوی کۆمەڵگایە، چونکە ئەوان نەوەکانی دواڕۆژن.

هاوسەرگیری

مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیە، بۆئەوەی بتوانێت ئارەزووەکانی خۆی لەگەڵ بەردەوامبوونی ژیاندا درێژە پێبدات پێویستی بەژیانی بەکۆمەڵ و پەیوەندی کردن لەگەڵ هاوشێوەی خۆی هەیە. گرنگترین ئارەزووی ڕۆحی و جەستەیی بەهۆی هاوسەرگیری و پێکهێنانی خێزانەوە بەدەستدێت. هاوسەرگیری بریتییە لەپەیوەندی بەستنی ئایینی و ڕەسمی و یاسایی نێوان ژن و پیاو بۆ بەدیهێنانی ژیانێکی هاوبەش. یان پەیوەندیەکی یاساییە کە بۆ هەمیشە یان ماوەیەکی دیاری کراو کە لەڕێی گرێبەستی تایبەتی نێوان ژن و پیاو دەبەسترێت و مافیان پێدەدات کەلەیەکتری چێژی سێکسی ببینن.

هەروەها هاوسەرگیری کارێکە کە ڕێگە بەپەیوەندیسێکسیدوورەگەزی جیاواز دەدرێت و دەرئەنجامەکانی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە بڕواپێکراو دەبێت، بۆ ئەم کارەش پێویستە ڕەچاوی دابونەریتی کۆمەڵایەتی بکرێت.

هاوسەرگیری کارێکی ژیرانەیە

شێواز و شێوەی شیاو بۆ هاوسەرگیری خودی ژن و پیاو دروستی دەکەن، بەڵام دارشتنی ئەو جۆرە ژیانەی لەپەنای یەکتردا بەسەری دەبەن و ئەوەی چ کەسێك هەڵدەبژێرن و چ جۆرە تایبەتمەندییەکیان هەیە و لەگەڵ چ جۆرە کەسێك هاوسەرگیری ئەنجام دەدەن تا بتوانن بگەنە لوتکەی کامەرانی وبەختەوەری و تام و چێژی ڕاستەقینەی ژیان ئەزموون

بکەن، ئەمەیان مەسەلەیەکی ئێجگار چڕو گرنگە. فەرهەنگ و چین و توێژ و کلتـوری جۆراوجـۆر و تەنانەت بۆماوەیـش کاریگەری هەیە لەسـەر نزیک بوونـەوەی مرۆڤەکان لەیەکدی و دروسـتکردنی پەیوەندی. بێگومان بیرکرنەوە وئەندێشـەکانی دوو کەس بەکەمـی لەیەکـەوە نزیکـن، ئەو لێکنەچوونـەش تەنانـەت لەنێوان دووکەسی دووانەشدا کە لەزۆر رووەوە هاوشـێوەن کەمە. ئەم بابەتەش لەو کاتەدا هەستیارتر دەبێت کە ژن وپیاو دەیانەوێـت بەدرێـژای رۆژ و مانگ و سـاڵانێکی زۆر لەژێر سـایەی یەک ساباتدا ژیان پێکەوە بگوزەرێنن.

عیشق لەباشـترین حاڵەتدا مرۆڤ بەجۆرێـک لاوازدەکات کـە ناتوانێت خـۆی لـێ لا بـدات، لەخراپتریـن حاڵەتیشدا ناوی لێدەنرێت نەخۆشی دەروونـی، بـەم پێیـە هەڵبژاردنی هاوسـەری گونجاو و شایستە لەپێش هەر مەسەلەیەکی دیکەی ژیانەوەیە، پێویستی بەبەدواداچوون و وردەکاری هەیە، گرنگـی بەم بابەتـە لەوەیە کە مـرۆڤ بزانێت ئایـا ئەنجامدانی هاوسـەرگیریەکەی تـاچ رادەیـەک لەبـار و ژیرانەیە و بڕیاری لەسـەر ئەو هاوسـەرێتییە تاچەند فشـاری دەروونی بـووە. بێگومان هەر کارێک کە بەشێوەیەکی راسـت هەڵبژێردرا دەبێتەمایـەی خۆشـبەختی، بەڵام ئەگـەر بەپێچەوانـەوە بێـت واتە هەڵبژاردنی نادرووست یەک دنیا کێشە بەدوای خۆیدا درووست دەکات.

رەنگە بتوانرێت بەبێ هاوسەرگیری مـرۆڤ ژیان بەسـەرببات و لەزۆرێک لەو خۆشـیانەی کـە لەنـاو ژیانی هاوسەرگیریدا پەنهانە، خۆی بێبەش بکات. بەڵام هێشـتا ئەوە باشـترە لەپێکهێنانـی هاوسـەرگیرییەکی بێسـەروبەرەو کـە ناچاربێت لەناو گرفت و ئازاراردا ژیان بگوزەرێنێت.

هاوسەرگیری سۆزداری

لەهەندێک پەیوەندی هاوسەرگیریدا ژن و پیاو هاوتای یەکتر نین تەنانەت لەهیچ روویەکەوە شـیاوی یەکتر نین و خاڵـە گرنگەکان وەلانراون و لەبیر خۆیانیان بردۆتەوە.

ئەگەر ئامانج لەژیانی هاوسەرگیری لەسەر بنەمای نادروست و ناشیاوەوە بنیاتبنرێت بۆنموونە تەنیا بۆرابواردن و لەزەتی سێکسی، بۆ بەدەستهێنانی سەروەت و ماڵ، بۆ گەیشتن بەمەقام و ناوبانـگ و...هتد ئـەوا کۆمەڵێک کێشەی گەورە درووست دەبێت، وەک هەژاری فەرهەنگی، هەژاری ئابووری، هاوسەرگیری زۆرداری. هاوسەرگیری سـۆزداری...هتد. رەنگـە زۆر کەم هاوسەرگیریەک ببینرێت کە بتوانرێت وێنەی گەورەی عیشـقی تێدا بەدی بکرێت و لەگەڵ ئەوەشدا بەرژەوەندی دوولایەنەی تیـادا رەچـاو بکرێت. ئەوانەی کە بەشێوەیەکی نەفامانە و

بەتەنیا چێژ وەردەگرن و بێ هەستن بەرامبەر هاوبەشەکەیان هەر زۆر زوو سەرمای زستان دەیانهێنێتە لەرزین و دەتوێنەوە واتە تووشی شکستی دەبن.

عیشق چییە؟

پێناسەی عیشق لەفەلسەفەوە تا دەگاتە زانستی کۆمەڵناسی پێناسەیەکی زۆری هەیە، بەڵام ئێمە لێرەدا تەنیا مەبەستمان یەك لایەنیەتی و لەچوارچێوەی هاوسەرگیریدا باسی لێوە دەکەین، ژن و پیاو هەردووکیان پێکەوە دەتوانن لەژێر باڵی عیشقدا ئارام و ئۆقرە بگرن. عیشق واتا: مەیلی سۆزداری زۆر کە زۆربەی کات مەیلی خۆشەویستیە یان پەیوەندی و پەیوەستبوونە بەشتێك یان بەکەسێکەوە، پیرۆز راگرتنی هاورێیەتی کەسێکە، دڵبەستن بەکەسێك تائەوپەری رادەی خۆشویستن و دەرچوون لەرادەی هاورێیەتی ئاسایی.

عیشق راگەیاندنی پەیوەندیەکی راستەقینە و هاوتایە کە دوو کەس بەرامبەر بەیەکتر هەستی پێدەکەن. ئەم سەرەدەمە زۆرێك لەئێمە دەربارەی ئەم بۆچوونە کە عیشق هەمیشەییە گومانمان هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی کات وابیر دەکەینەوە کە عاشق بوون لەهەست و سۆزی مرۆڤایەتییەوە سەرچاوەی گرتووە. بۆ ژن و پیاو کە عاشق دەبن شتێکی زۆر سرووشتیە کە بیانەوێت ژیانی هاوبەش دەستپێبکەن و ئەو پەیوەندیەیان لەسەر رەزامەندی هەردوولا و بیر لەمەیلی سێکسی بکەنەوە.

عیشقی باش و عیشقی خراپ

نەبوونی باوەر لەرەفتاردا رەنگە ئەو بۆچوونە لەمێشکدا درووستبکات کە عیشق لەپەیوەندی هاوسەراندا شتێکی پێویست و گرنگ نییە، بەڵام هەرگیز ئەوە راست نییە. عیشق لەباشترین حاڵەتدا لاوازییەکی خۆنەویستە و لەخراپترین حاڵەتیشدا بەجۆرێك لەنەخۆشی دەروونی ناودەبرێت. عیشق بۆ بەردەوام بوونی ژیان لەدوای هاوسەرگیری پێویست و گرنگە. ژن و پیاو کە تا پێش هاوسەرگیری و دەستپێکردنی ژیانی هاوبەش، لەناو دڵی یەکتردا وجودیان نەبووە، لەئایندەدا و لەپاش هاوسەرگیری کەمتر دەتوانن پەی بەگرنگی عیشق ببەن. عیشق سەرچاوەی خۆشبەختیە و دیارییەکی ئیلاهیە کە لەئاسمانەوە بۆ ژن و پیاو هاتۆتەخوارەوە، بەهاوسەرگیریەك دەووترێت تەواو عاشقانەیە هەردوو کەسەکە بەباشی یەکتر بناسن و ئاگاداربن لەکەسایەتی یەکتر و چاوپۆشن لەعەیبەکانی یەکدی. لەم رووەوە هەندێك لەنووسەران و توێژەروان بەمشێوەیە ئەم بابەتە بەیان دەکەن، گرنگترین نیشانەی جودایی دەگەرێتەوە بۆ هەڵبژاردنی هەڵە، یا ئەو هاوسەرگیریە لەسەر بنچینەی پەیوەندی سۆزداری و بەپەلە درووستبووبێت. هەروەها توێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە%30 تەلاقەکان لەسێیەم ساڵی هاوسەرگیریدا روودەدەن، چونکە لەماوەی دوو ساڵی یەکەم ژیانی سۆزداری کۆتایی هاتووە و ئیتر رووی راستەقینەی کەسەکان دەردەکەوێت و کێشەکانی ژیانی خۆیان بەروونی دەبینن.

هەندێك لەلاوەکان بەهەڵە بیر لەژیانی هاوبەش دەکەنەوە، ئەوان لەپێش هاوسەرگیری لەخەیاڵدا دەژین و تەنیا باس لەعیشق و لەیەکگەیشتن دەکەن، بەڵام کاتێك رووبەرووی ژیانی واقعی دەبنەوە ئەوکاتە تێدەگەن کە واقع لەپێش لایەنی سۆزدارییەوەیە، لاوان لەهاوسەری ئایندەیان دەخوازن هەمیشە لەبەرخاتری عیشقی نێوانیان هەموو هەڵسوکەوتی بەدڵی ئەو بێت. لەمێشکیدا واگوزەر دەکات کە ئەو دەبێت بەتەواوی هەستی پێبکات و چاوپۆشێت لەکەموکورییەکانی، لەهەندێك پێشهاتدا هاوسەرەکەی لەبەرامبەر بەعیشق و سۆزی خۆی بەتاوانبار دەبینێتەوە.

بێگومان لەکاتی بریاردان بۆ هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان هیچ کەسێك حەز ناکات بکەوێتە هەڵەوە، ئەمە لەکاتێکدایە کە نزیکەی5% ئامارەکانی تەلاق ئەوە نیشان دەدەن زۆرینەی خەڵك لەهەڵبژاردنی هاوسەردا گرفتاری هەڵەیەکی جدی بوونەتەوە و84% تەلاقەکان بەهۆی ئەو هاوسەرگیریەوەیە کە بەبێ پرس و پشتگیری باوان ئەنجام دراون و بەم هۆیەوە ماوەی ژیانی هاوسەرگیری کەموکورتی هێناوە. هەروەها ئاماژەشیان بەوە کردووە کە زۆربەی لێکترازانی ژیانی هاوبەش لەپێنج ساڵی یەکەمدا روودەدات.

ئەگەر چۆنێتی ئەنجامدانی هاوسەرگیری لەزۆربەی هاوسەران بپرسرێت، زۆرینەیان یەك وەڵام دەدەنەوە، ئەویش ئەوەیە کە عاشقی یەکتربووین!. ئەمەش گەورەترین هەڵەیە کە خەڵکی لەکاتی هاوسەریگیدا دەیکات. هەڵبژاردنی هابەش و یار و هاورێی ژیان نابێت تەنیا لەسەر بنچینەی عیشق و سۆزداری درووستببێت، هەرچەندە

ئەمەش خۆی لەخۆیدا بەشتێکی ڕاست دادەنرێت، بەڵام هەقیقەتی قووڵ ئەوەمان بۆ دەردەخات کە تەنیا عیشق بنچینە و پایەی هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوو نییە، بەڵکو عیشق و پەیوەندی پەیامی هاوسەرگیرییەکی باش و گونجاو دەگەیەنێت. لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانین بڵێین کاتێك کە تەواوی بابەتەکان بەراستی لەجێگەی خۆیاندابن عیشق و پەیوەندی بەدوادادێت.

ستیل پەنستی توێژینەوەیەکی لەماوەی30ساڵدا ئەنجام داوە لەسەر دۆسیەی هاوسەرگیری و تەڵاق لەشارە قەڵەباڵغەکانی ئەمەریکا و وڵاتانی دیکەی جیهان بەدواداچوونێکی چڕی لەسەرکردووە، تا پێنج ساڵ لەسەر پێنج هەزار ژن و پیاو کە لەسەر بنچینەی عاشقبوون هاوسەرگیریان ئەنجام داوە، بۆی دەرکەوتووە دادگاکانی تەڵاق لەسەرانسەری جیهاندا پڕە لەو ژن و پیاوانەی کە ڕۆژگارێك وەك زۆر یەکدیان خۆشدەویستووە و خۆیان بەیەك گیان لەدوو جەستەدا بینیوەتەوە و هەر بەهۆی ئەم خەیاڵە شیرینانەوە هاوسەرگیریان ئەنجام داوە و ئێستاش دەڵێی دووژمنی دێرینەی یەکترن و دەڵێی باوکی یەکتریان کوشتووە و خەنجەریان لەیەکتر هەڵکێشاوە بۆ تۆڵەکردنەوە! ئەوان بەرقوکینەوە لەبەرامبەری یەکتردا ڕاوەستاوون، هەربۆیە چیرۆکەکانی عیشق یەکێکە لەخراپترین داهێنەرەکانی مرۆڤ.

بەلای ئەوەوە عیشقی نێوان ژن و پیاو وجودی نییە، ئەوەشی هەیە بۆچوون و خەیاڵاتە و هیچ خەیاڵاتێك و بۆچوونێکیش جاویدانی نامێنێتەوە. لەبەرئەوە شتێکی سەرسوڕهێنەر نییە کە دەبینین تەنیا لەوڵاتی ئەمەریکادا لەهەر 100 هاوسەرگیری عاشق، 93 یان ڕووبەڕووی شکستی دەبنەوە.

زیانەکانی هاوسەرگیری عاشقانە

لێکترازان و لەناوچوونی زۆربەی ئەو خێزانانەی کە ڕۆژێك لەڕۆژان عاشقی یەکتربوون یەکەمین زیانە کە هاوسەرگیری نابەجێ و نالۆژیکانە دەبێتەهۆی ڕوودانی. هەندێجار وا ڕێ دەکەوێت کە ئەم جۆرە عیشقە ناکامە و ناگاتە ئاستی ئەنجامدانی پرۆسەی هاوسەرگیری، لەگەڵ ئەوەشدا دەبینین دەبێتەهۆی تووش بوون بەهەندێك پشێوی دەروونی وەك خەمۆکی نائومێدی لەژیان و تەنانەت خۆکوشتن، هەندێکی دیکەش دووچاری زەبروزەنگ وتوندوتیژی دەبن بەهۆیەوە یان دەیانەوێت لەم ڕێگەیەوە ئەو شتەی کە نەیانتوانیووە بەدەستی بێنن قەرەبووی بکەنەوە. هەربۆیە زۆربەی کات ڕۆژانە لەناو ڕۆژنامەکاندا ئەم بابەتەمان بەرچاو دەکەوێت کە کەسێك بەناوی خۆشەویستی و پەیوەندی عاشقانەوە خۆشەویستەکەی کوشتووە کە ئەمەش نیشانەی شێتی و نەخۆشی دەروونی ئەو کەسانەیە کە بەهەڵە ناوی عاشقیان لێنراوە.

ستیل پەنستی دەڵێت: عیشق جۆرێکە لەبۆچوون و تێگەیشتنی مرۆڤ، هەروەها گیدنز-یش دەڵێت: نەخۆشیەکی دەروونیە، بەڵام هەرچیەك بێت ئەگەر هاوسەرگیری زیاتر لەسەر بنچینەی ئەقڵ و لۆژیك ریشەی داکوتابێت و گونجاوتربێت، ئەوا ریشەی خێزان پتەوتردەبێت، هەتا لەسەر بنچینەی ڕەفتاری غەیرە ئەقڵانیش دروست بووبێت ئەوا لێکبچڕانی خێزان زیاتر ڕوودەدات.

خاوەندارێتی و هەڵبژاردنی هاوسەر

پێوەرێکی گرنگی دیکە بۆ هەڵبژاردنی هاوسەر ڕەفتار و دابونەریتی خێزانیە، واتا کچ و کوڕ کاتێك لەخێزانێکدا پەروەردە دەبن کە بەشێوازێکی ڕێکوپێك مامەڵەیان لەگەڵدا کردبن خاوەنی و دایك و باوکێکی ئاقڵ و دڵسۆزبن کە بەهەموو وجودیانەوە لەپێناو گەشە و گەورەبوونی منداڵەکانیان تێدەکۆشابن، ئەوا ڕێوڕەسمی ئەخلاقی لەباوك و دایکی خۆیانەوە فێردەبن و لەبەرەو ڕووبوونەوەی سەختی و نەهامەتیەکانی ژیان هەرگیز لەسەر ڕێی ڕاست لانادەن، هەروەها پابەند دەبن بەپاراستنی ئابڕوو کەسایەتی خۆیان و یەکتریشەوە.

خوڕەوشتی جوان

لەچوارچێوەی خێزاندا پێویستە ژن و پیاو هەردوو بەیەکەوە ڕەفتاری ئەخلاقی و لەپێش هەموو شتێکدا نەرمونیان و لەخۆبووردە بن و هەرکاتێك یەکێکیان هەڵەیەکی بەرامبەر ئەوی دیکە کرد، خێرا داوای لێبووردن بکات و لەگفتوگۆی نابەجێ خۆی بەدووربگرێت، چونکە ئەگەر وانەبێت ڕێز و خۆشەویستی بەرامبەر یەکتر نامێنێت و لەشوێنیان دووژمنایەتی و ڕقوکینە ڕەگ دادەکوتێت. لەهەمان کاتیشدا پێویستە کەسی بەرامبەریش پۆزشی کەسی بەهەڵەچووەکە قەبووڵ بکات.

گونجاندنی کۆمەڵایەتی و ئابووری

پێویستە ئەو کچ و کورەی کە دەیانەوێت پێکەوە هاوسەرگیری ئەنجام بدەن، باشتر وایە لەڕووی کۆمەڵایەتی و ئابووری تارادەیەك هاوتای یەکتربن، واتا باوك و دایك و کەسوکاریان لەلایەنی کار و خوێندن

و جل و بەرگپۆشین و دابوونەریت و ماڵ و پێویستی ناوماڵ و ئوتۆمبێل و زۆر شتی دیکەش تارادەیەك لەیەکەوە نزیکبن. بێگومان ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت ئیتر ئەگەر کچ و کورێك لەئاستێکی زۆر جیاوازدابوون هەرگیز خۆشبەخت نابن، بەڵکو کاتێك ئەو جۆرە هاوسەرگیریە سەرکەوتوو دەبێت کە ژن و پیاو پێشتر شتەکانیان لەبەرچاو گرتبێت و بەشارەزایی و لێهاتووانەوە لەیەکتری نزیك بووبنەوە.

شیاو لەڕووی خوێندەواری و تێگەیشتنەوە

هوشیاری لەڕووی خوێندەواری و ڕۆشنبیریەوە یارمەتی لەبەردەوام بوونی هاوسەرگیریدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت. کەسانێك کە لەڕووی خوێندەوارییەوە زۆر لەیەکەوە دوورن، زۆربەی کات ناتوانن قسەی یەکتری قەبووڵ بکەن و سەرئەنجام شەڕو ئاژاوەو ناکۆکیەکان دەستپێدەکەن.

هاوبەشی ژن و پیاو

ئاشنایی و دوودڵنەبوون لەهەڵبژاردندا لەبەرچاوگرتنی مافی یەکتری، هاندانی یەکتری بۆ سەرکەوتن بەسەر گیروگرفتەکانی ژیاندا، لەپێش هەموویشیەوە لەبەرچاوگرتنی خووڕەوشتی باشە کارگەری گەورەیان هەیە لەسەر سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرێتی، چونکە خێزان زۆر پێویستی بەخۆشەویستی و ڕێزو و چاوپۆشین لەهەڵە و فیداکاری و ڕۆحی لێبوردن و نەرموونیانی هەیە. هەروەك چۆن تەندروستی لەشی مرۆڤ پێویستی بەڕێژەی خوێنی تەواو هەیە تا هەموو ئەندامەکانی چالاکبن لەجوڵەو گەشەونما، لەخێزانیشدا بەوشێوەیە ئەوەی هێزو توانای کارو کۆشش بەئەندامانی دەبەخشێت ڕەفتاری جوانە.

ڕێز و بەهادانان

خاڵێکی دیکە کە لەنێوان ژن و پیاودا هاوبەشە، ڕێزلێگرتنی یەکتریە. ژن و پیاو پێویستە هەمیشە ڕێزی خۆیان ڕابگرن، چ لەناو خێزاندا بن یان لەدەرەوەی ماڵدا بن، چونکە زۆربەی زۆری شەڕ و ئاژاوەی ناو چوارچێوەی خێزان کاتێك دەستپێدەکات کە ژن و پیاو ڕێز و حورمەتی یەکتریان لانەمابێت. لەسەرەتای هاوسەرێتییەوە پێویستە ژن و پیاو ڕێز و بەها بۆیەکتری دابنێن و دوور بکەونەوە لەوتنی هەموو جۆرە وشەیەکی نەشیاو و نواندنی بێ ڕێزی بەرامبەر یەکتری خۆیان و هەمیشە لەڕەفتار و پەیوەندییاندا بەڕێز بن و وشەی جوان بەکاربێنن.

چاوەڕوانی لەڕادەبەدەر

یەکێك لەو بابەتانەی کە ئارامی و دڵنەوایی و ئاسوودەیی بەخێزان دەبەخشێت، لەبەرچاوگرتنی ڕێژەی خواستەکانی ژن و پیاوە هەریەك بەرامبەر ئەوی دیکە. ئاشکرایە کە خەڵك بەگشتی جیاوازن لەیەکتر و خواستەکانی هەر تاکێك لەگەڵ یەکێکی دیکەدا جیاوازییان هەیە. لەڕووی هەستکردن و تێگەیشتن و زانیاریەوە مرۆڤەکان یەکسان نین بەیەکدی، هەربۆیە پێویستە ڕادەی پێشبینی و چاوەڕوانی لەیەکتر پێویستە ئەوەندە نەبێت کە لەتوانای بەرامبەردا نەبێت.

جیاوازی دەروونی و تاکەکەسی

ژن و پیاو جگە لەوەی کە لەڕووی جەستەییەوە جیاوازن، دەروونناسان ئاماژەیان بەوەشداوە کە لەڕووی دەروونیشەوە جیاوازیان هەیە. هەروەها جگە لەجیاوازی ڕەگەزایەتی، مرۆڤ هەرچەندە لەڕووی غەریزەوە یەکسانن، بەڵام تەنانەت کەسانی هاوڕەگەزیش لەڕووی سروشت و هێز و توانای جەستەیی و توانایی و هۆشی و دەروونی و تەنانەت لەهەڵسوکەوت و ڕەفتاری کۆمەڵایەتیشدا جیاوازیان هەیە.

هەندێجار هاوسەران دەکەونە جۆرێك هەڵەوە کاتێك هاوسەرەکانیان بەهاوسەری کەسانی دیکە بەراوورد دەکەن، زانایان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە هەریەك لەژن و پیاو پێویستە بەلایەنی دەروونی هاوسەرەکەی خۆی ئاشنا ببێت تابزانێت ئەو گرنگی بەچ شتێك دەدات و سیستمی شتەگرنگەکان لای ئەو چۆنە؟ بەم گرنگی پێدانە دەتوانن زیاتر خۆبسازێنن و ژیانێکی ئارامتر بەسەربەرن.

هۆکارە گرنگەکان

کارکردن: لەزۆر لایەنەوە کارکردن گرنگ وکاریگەرە لەسەر دەروونی مرۆڤ و ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی. کار بنیاتترین و بەهێزترین نیازەکانی مرۆیی وئارەزووی فیسیۆلۆژییە، ئەم ئارەزووەش زۆر شت دەگرێتەوە و ڕۆڵی هەیە لەپاراستنی ئۆرگانیزمدا.

ئاشکرایە بێکاری بەجۆرێك لەنەخۆشی کۆمەڵایەتی هەژماردەکرێت و نیشانەی ئامانجێکە مرۆڤ لەو ڕێیەوە دەتوانێت بگاتە لوتکەی سەرکەوتن و ئارەزووەکانی و ئاسایش و ئازادی بەدەستبێنێت، بەڕاستی چێژ ببینێت لەشتەکانی دەوروبەری چ لەناوەوەو چ لەدەرەوەیدا.

بەکورتی بێکاری کاریگەری زۆر خراپی هەیە لەسەر تاك و تەواوی ئەندامانی خێزان و کۆمەڵگا، تا ئەو

ئەندازەیەی کەلەژیانی ئاسایی و زۆربەی خەڵکیدا دەتوانێت وجودی مرۆڤایەتی بخاتە مەترسیەوە. بەپێچەوانەشەوە کار، کاریگەریی بێئەندازەی هەیە لەسەر مرۆڤ و جوانی دەبەخشێت بەژیانی هەر تاکێك.

سیلەی ڕەحم: بەردەوامی پەیوەندی نێوان تاکەکان بەڕێژەی 85٪ وزە و شادمانی خەڵکی زیاد دەکات. چونکە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و زۆربەی پێویستیەکانی بەهۆی پەیوەندی کۆمەڵایەتیەوە بەدەستدێنێت. پەیوەستبوونی تاك بەگرووپ و هاوڕێیەتی گرووپیش بەتاك، ئەو پەیوەندیە مرۆییەی نێوانیان ڕێکدەخات.. لەراستیدا پەیوەندی گونجاوی ئینسانەکان لەکۆمەڵگادا، نیازەکانی ئاسوودەیی و ئاسایش و ئارامی و پایەدار دەکات و مرۆڤ دەپارێزێت لەگومڕایی. سیلەی ڕەحم پەیوەندی خێزانی بەنیشانەی کۆمەڵگەیەکی بچکۆلانە و کەسوکار لەنێو بازنەیەکی فراوانتر و زۆر گەشتر و جوانتر دەخاتە ڕوو.

گۆڕینەوەی سۆزداریی: پێویستیەکی دیکەی ژیانی هاوسەرێتیە گۆڕینەوەی سۆزدارییە لەنێوان ژن و پیاودا، هەموو کەسێك پێویستی بەخۆشەویستی و سۆزە وێرای پێویستی ئەم هەست و سۆزانە بۆ دروست کردنی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کەسانی دیکەدا. بۆ بەدەستهێنانی ئەم پێویستیانە مرۆڤ لەپێش هەموو کەسێکدا پێویستی بەخۆشەویستی خێزانەکەیەتی، دەشێت وا باو بێت کە ژن و پیاو لەرووی سۆزدارییەوە جیاواز بن، وا بزانرێت کە ژن لەپیاو عاتفی ترە هەربۆیە زیاتر پێویستی بەپەیوەندی سۆزداری هەیە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە پیاو پێویستی بەسۆز و خۆشەویستی نییە. لەبەرئەوە لەئەستۆی دایکاندایە لەپەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا فێری سۆز و خۆشەویستیان بکەن، هەروەها پێویستە ژن و پیاو هەردووکیان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا ڕەچاوی لایەنی سۆزداری بکەن، چونکە مرۆڤ بێ خۆشەویستی ناژی.

ڕێزگرتن

ئینسانی کامڵ بەباشی تواناکانی خۆی دەناسێت و دیارە لەناو کۆمەڵگاکەیدا ئەم جۆرە خۆناسینەش کاتێك بەدەستدێت کە کەسەکە ڕێز و نرخی خۆی و کەسانی بەرامبەری ڕابگرێت. ماسلۆ دەڵێت: ڕێز گرتن و بەهادانان بۆ خود لەلایەن مرۆڤ خۆیەوە و کەسانی دەوروبەریشیەوە یەکێکە لەپێویستیە سەرەکیەکانی تاك، چونکە ڕێزگرتن لەخۆ عیزەتی نەفس دەبەخشێتە تاك لەبەرامبەر خەڵکیدا، کاتێك مرۆڤ هەست

بەبەهای خۆی دەکات لای دەوروبەری دڵخۆش دەبێت و هەست بەکامەرانی دەکات و ئەم باوەڕبەخۆبوونە مرۆڤ دوور دەخاتەوە لەقین و سەرلێشواوی و دڵگەرم دەبێت بەژیان.

خێزان ئەو شوێنەیە کە زۆرترین کاتی ژیانی تیادا بەسەر دەبەین و مرۆڤ لەناو خێزاندا دەتوانێت هەست بەعزەتی نەفسی باشتر و زیاتر بکات.

هەروەها ماسلۆ دەڵێت: ئەو کەسەی حەزی بەڕێزلێگرتنە لەلایەن کەسانی دیکەوە ئەوە هەستی عیزەتی نەفسی خۆی بەرز ڕاگرتووە، بەراستیش شایستەی ڕێزی خەڵکیە.

جیاوازی لەڕووی سێکسیەوە

ئاشکرایە ژن و پیاو لەڕووی پێکهاتەی جەستەیی و لەڕووی دەروونی و توانای بیرکردنەوە و... هتد، جیاوازییەکی زۆریان هەیە، هۆکارێکی سەرەکی جەنگ وناکۆکی و بەردەوامبوونی ململانێکان و ئازار وئەشکەنجەی ڕۆحی لەنێوان ژن و پیاودا ئەم خاڵانە دەگرێتەوە.

پیاوان ژنەکانیان بەکارە تایبەتیەکانی خۆیان هەڵدەسەنگێنن، ژنانیش هاوسەرەکانیان بەخۆیان بەراورد دەکەن. ئەم جۆرە هەڵسەنگاندنەش زۆرکات هەستی قینەبەرایەتی یان ئارەزووی درۆکردن دروست دەکات.

مەسەلەی پەیوەستبوونی ژن بەپیاوەوە و ئازادی پیاو لەڕووی لەڕووی سەربەستیەوە کارێکی ئاساییە، لایەنی دەروونی ژن بۆ پەیوەستبوون بەکەسێکەوە وەك خوویەکی لێهاتووە، چونکە ژن لەکۆمەڵگەدا وا فێرکراوە لەتەنیایی بترسێت، بۆیە لەپەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکیدا کارامەترە، بەڵام پیاو حەزی بەئازادی و سەربەخۆییە و کاتێکیش ئارەزووی کەسانی دیکە بۆ پشت پێبەستن پێی دەبینێت هەست بەدەسەڵات دەکات.

ژنان لەبەرەو ڕووبوونەوەی بابەت و کێشەکان زیاتر ئاگادارن و زیاتر بەهەستەوە هەڵسوکەوت دەکەن، بەڵام پیاوان لەڕووبەڕووبوونەوەیان کێشە و بابەتەکان بەشێوەیەکی باشتر تێی دەڕوانن و لۆژیکتر کاردەکەن.

پیاوان لەپەیوەندیدا کەمدووتر خۆیان نیشان دەدەن و کەمتر باس لەهەستی خۆیان دەکەن و کاردانەوەی درووست دەنوێنن، بەڵام ژنان توانای قسەکردنی زیاتریان هەیە و زیاتر لەئەنجامی پەیوەندییەکان دەکۆڵنەوە. هەروەها سروشتی ئەخلاقی ژنان سەرجەم لایەنەکانی پەیوەندی لەبەرچاو دەگرێت و هەست بەبەرپرسیارێتی دەکات بەرامبەر کەسانی دیکە.

لەزنجیرە بابەتەکانی کە زۆرینەی خەڵك لێی بێئاگان، ڕۆڵی پەیوەندی سێکسیە لەنێوان ژن و پیاودا، چونکە ئەم بابەتە کاریگەری گەورەی لەسەر ژیانی دوو کەسەکە هەیە. لەنێو چێژی غەریزیدا هیچ چێژێك ناگات بەچێژی سێکسی، گرنگی مەیلی سێکسی جگە لەبەدەستهێنانی ئارەزووی سێکسی، تاك لەڕووی ئەخلاقی و فیکری و دەروونیشەوە هەست بەئارامی دەکات و پێویستیەکانی گەشە و نەشونما دەکات دەبێت.

ئەگەر ژن و پیاو لەپەیوەندی سێکسیدا خۆیان ڕازی بن ئەوا لەژیانی خێزانی خۆشیان ڕازی دەبن، ئەگەر لەم ڕووەوە ناڕازی بن ئەوا لەژیانی خێزانیاندا هەست بەئارامی و ڕەزامەندی ناکەن، چونکە لەڕاستیدا کەموکوڕیان هەیە.

کێشەی سێکسی دەبێتە بنچینەی زۆرێك لەکێشە و دژواریەکانی ناو خێزان، ژن و پیاو کاتێك بەشێوەیەکی ڕاست لەپەیوەندی سێکسی نێوانیان ڕازی نابن، ئەوا لەجیاتی هەست کردن بەئارامی و ئاسایش دووچاری شەڕو ئاژاوە ودەمارگیری دەبن وئەم کارەش ناخۆشی دیکەی لێدەکەوێتەوە، لەبەر ئەم هۆیە چێژوەرگرتن لەپەیوەندی سێکسی لەنێوان ژن و پیاودا کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە بۆ سەر ژیانی خێزانی.

گرنگیدان بەخۆ

خۆڕازاندنەوە پێداویستیەکی دیکەی ژیانی خێزانیە، بەڵام لەماڵدا مرۆڤ لەبەر سەرقاڵی بەکاروباری ژیانەوە کەمتر گرنگی بەم لایەنەدەدات. لەکاتێکدا خەڵکی زیاتر لەدەرەوەی ماڵدا بۆ خۆدەرخستن یا پێیان وایە نرخ و بەهایان بەرز دەبێتەوە خۆدەرازێننەوە! لەکاتێکدا بایەخی گرنگیدان بەم لایەنە لەماڵدا کەمتر نییە لەدەرەوە.

پلان و بەرنامەدانان

بۆ جێبەجێکردنی ئەرکەکانمان و هاوکات کات بەسەر بردن و ئەنجامدانی گەشتوگوزار و ئەو چالاکییانەی کە لەکاتی پشووەکاندا پێمان خۆشە بیکەین، پێویستە لەژیاندا گرنگی بەکات بدەین و بەرنامەیەکی ڕێکوپێکمان هەبێت، تابتوانین بەئاسوودەیی لەژیاندا کاتەکانمان دابەش بکەین. بەمەش لەبەرنامەکانی ڕۆژانە و لەبەرنامە درێژخایەنەکانی ژیانماندا چوست و چالاك دەبین و وزەی پێویستمان دەبێت بۆ گشت چالاکیەکانمان.

سەرگەرمی

لەگــەڵ ئــەوەی بــۆ گەیشــتن بەئامانجەکان پێویســتیمان بەهەوڵ و کۆشــش هەیــە، هەندێــک کەس، ســەرگەرمی بەشــتێکی پێویســت نازانن و وەک جۆرێــک لەبێکاری لێی دەڕوانن و بەشتێکی بێکەڵک و بەتاڵی دادەنێــن، تەنانەت ئەو کەســانەش کە بەشــتێکی پێویســتی دادەنێن، بەهۆی ســەرقاڵی ژیانەوە ئەم بابەتە پشــتگوێ دەخەن، پێویستە هەندێك کات بــۆ حەوانە تەرخــان بکەین و لەکاری سەخت خۆبدزینەوە و خۆمان سەرگەرم بکەین بەشتێکەوە، تا دواتر زیاتــر لەکارەکەماندا چالاك بینەوە و بەرهەممان زیاتر بێت.

خاڵێکی گرنگی دیکە کە پێویستە ئاماژەی پێبدەین ئەوەیە کە هەندێك کــەس خــۆی کارکــردن بەجۆرێك لەســەرگەرمی و خۆشــی دادەنێت، ڕاستە کە کارکردن خۆی هۆکارێکە بۆ چالاکی، بەڵام لەهەمان کاتیشدا ناوی کار بەخۆیەوەیــە کــە ئەویش کارە، ئەمەش لەگەڵ سەرگەرمیدا تەنانەت لەماناشدا جیاوازیەکی زۆریان هەیە، چونکە لەکاتــی ســەرگەرمیدا هیچ ئەرکێك بەنیشانەی کار وجودی نییە و تەنیا حاڵەتێکی چێژبەخش و خۆشی بەسەردەبەیت.

شادمانی

دێــل کارینگی لەکتێبــی ڕەمزی ســەرکەوتن-دا دەڵێــت: ئێــوە هەرکارێــك ویســتان ئەنجامی بدەن هەســتێکی تایبەتــی لەخۆتانــدا دروســتبکەن، ئــەو کارە ئەنجــام بدەن کە بەحەسرەتیەوە بوون بتان کردایــە، بۆنموونــە ئەگەر ویســتت هەست بەخۆشبەختی بکەیت خۆتان بەڕاستی بەکەسێکی خۆشبەخت بزانە و هەمیشە دەم بەخەندە و چوست و چالاك و خۆشــحاڵ بە، ئەوکاتە خۆت بەوشــێوەیە دەبینیتەوەو بەڕاستی هەســت بەبەختەوەری و شــادمانی دەکەیت، کاتێك کە تۆ وەك کەسێکی بەختەوەر هەنگــاوت نا زۆر بەزوویی لەخۆتا هەست دەکەیت کە بەڕاستی کەســێکی بەختەوەریــت، ئەگــەر دەتەوێــت بێتاقەت و بێزارنەبیت ئەو کارە ئەنجــام بــدە کە خۆشــحاڵ و چالاکت دەکات.

کاتێکی تایبەت

ئەمــڕۆ زۆربــەی کاتی تــەواوی ئەندامانی خێزان بەبێئاگا تێدەپەڕێت، بــێ ســنووری کارکــردن، ململانێی فیکری، ســەرگەرمی تاکەکەســی، لەم ســەردەمەدا بەهــۆی هەڵقولانی زانیاریــەوە کــە مێشــکی زۆرینەی خەڵکــی بەخۆوە مەشــخوڵکردووە، زیاتر بەهۆی تەکنەلۆژیاوە پەیوەندی و خزمایەتــی و دراوســێتی و هەتــا خێزانەکانیشــی کەمکردۆتــەوە و تەکنۆلۆژیــا مرۆڤەکانــی خســتۆتە ژێــر ڕکێفی خۆیــەوە و ڕەنگی کاڵ کردونەتەوە. لەم ڕووەوە شارەزایان وامان پێڕادەگەیەنن کە ڕەنگە لەهەر دەرفەتێکــدا بێت لەگەڵ هاوســەر و گشــت ئەندامانی خێــزان پەیوەندی گفتوگۆ و سۆزداری دروستبێتەوە و هەموو ڕۆژێك یا هەفتەیەك یان کاتێکی دیاری کــراو بۆ گفتوگــۆ دەربارەی بابــەت و کێشــە و دەردەدڵ کردن لەگەڵ هاوســەران لەبەرچاو بگیرێت. ســەرەکی ترین هۆکاری تێکشکانی پەیوەنــدی مرۆیی بــێ بەرنامەیی و دابین نەبوونی کاتە، چونکە ناتوانین بــیر لەململانێکان بکەینەوە و پیلانی بۆ دابڕێژین، بەبڕوای دەروونناســان پۆلێنکردنــی کات دەبیتــە هــۆی کەمبوونەوەی پەرێشــانی ڕۆحیی و جەستەیی مرۆڤ.

گەشبینی

پێویستە تەواوی هێزو توانای خۆت بخەیتەگــەڕ و لوتکەی هێزو تواناکان تاقــی بکەیتــەوە، بەگەشــبینیەوە بڕوانــە ئەندامانی خێــزان، چونکە بەدەســتهێنانی ئارامــی و خۆشــی لەژیاندا تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەســتە بەجۆری بیرکردنەوە و تێڕوانینی ئێمە بەرامبەر بەڕووداوەکان. دەروونناسان خۆنەناســین بەیەکێــك لەهــۆکارە کاریگەرەکان لەسەر فشاری دەروونی دادەنێن. بەخۆناســین و گەشبینی و باوەڕی قوڵ بەم بابەتە، ســەرباری ئەوەی کێشمەکێش و سەختیەکانی کە دێنە ڕێمــان دەرەوێنەوە، بارودۆخی ماددیشمان بەهێز دەکات.

جیلمان گەشــبینی بەخەسڵەتێك دادەنێت کە خەڵکی لەسەر بنچینەی ئەو ڕوانینە شکســت و سەرکەوتنی خۆیان تێدەپەڕێنن. کەســی گەشبین هەموو جۆرە شکســتێك بەگۆڕانێکی سرووشتی دەبینێت و لەو باوەڕەدایە کە جارێکی دیکــە دەتوانێت لەژیاندا ســەرکــەوتن بەدەســتبێنێتەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە کەســی ڕەشبین لەبەرامبەر شکســتدا خۆی بەتاوانبار دەزانێــت، جگە لەوەش شکســتی ســەرنەکەوتن دەگەڕێنێتــەوە بــۆ کەسێك یا شتێك یا هۆکارێکی تایبەت بەخــۆی و گۆڕانی نابەجێش دەکاتە بەهانە.

و: کەژاڵ عەلا

سەرچاوە

http://www.modava.ir

بۆچی سەرم سپی بوو؟

توێژەرە ئەڵمانی و بەریتانیەکان گەیشتنە ئەنجامی ئەوەی زیادبوونی دەردانی گیراوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین دیارترین هۆکاری سەر سپی بوونە لەگەڵ بەساڵا چووندا، بەڵام هۆکارەکانی دیکە پەیوەستن بەهۆکارە دەروونی و بۆماوەییەکانەوە، ماددەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینH_2O_2گیراوەیەکی روونە لەئاو قورسترە کاریگەری لەسەر پێست هەیە و دەیسوتێنێت، گیراوەیەکە توانای سوتاندنی زۆرە ئەگەر بەر گەرمی بکەوێت (نزیکەی 100 پلەی سەدی)، لەپەیتی3٪دا بۆ بۆیاخ کردنی قژ و وەك پاكژ كەرەوەیەکی پزیشکیش بەکاردەهێنرێت، هەروەها وەك سوتەمەنییەکی موشەکی بەکاردەهێنرێت (سەرچاوەیەکی ئۆکسجینە لەبەر ئاسانی سوتاندنی).

ئەم ماددەیە توانای سوتاندن وتەقاندنەوەی هەیە، لەگەڵ پیربوون وچوون بەتەمەندا پەیتی یەکەی زیاتر دەبێت وئەوەش دەبێتەهۆی روودانی کارلێکە کیمیایەکان و سەر سپی بوون.

شایەنی باسە بۆ یەکەمجارە زانایان نهێنی سەر سپی بوون ئاشکرا دەکەن، لەتوێژینەوەیەکدا کە لەگۆڤاری ASEBی ئەمریکیدا بڵاوکراوەتەوە پرۆفیسۆر هاینز دیکەر لەپەیمانگای فیزیای زیندەگی کە سەر بەزانکۆی یۆهانس گۆتانبێرگە، ئاشکرای کردووە ئەو توێژینەوەیەی کە توێژەرانی زانکۆی برادفۆرد لەوڵاتی بەریتانیا بەشدارییان تێدا کردووە بۆ یەکەمجارە رێوشوێنەکانی سەر سپی بوون یان گۆڕینی بۆ رەنگی سپی بناسرێت وئاشکرا بکرێت.

گیراوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەوە ناسراوە کە توانای سەر سپی کردنی هەیە هەر لەبەرئەوە خاڵی دەستپێکی توێژینەوەکە بوو، تیمی توێژینەوەکە بۆیان دەرکەوت لەگەڵ پیربوونی مرۆڤ و بەساڵاچووونیدا ئەم ماددەیە زیاد دەکات و رێژەکەی چەند بەرامبەر دەبێت و توانای جەستەیی کەم دەبێتەوە بەشێوەیەك کە ناتوانرێت بەئاسانی بگۆردرێت بۆسەر شێوەی ئاو و ئۆکسجین، ئەوەش دەبێتەهۆی قەدەغەکردن وڕێگەنەدان بەکۆبوونەوەی ماددەی میلانین کە

ڕەنگە خانەکان دەریدەدەن، ئەوەی جێی باسە ئەم ماددەیە واتە میلانین سەرچاوەی ڕەنگی قژ و چاو وپێست پێکدەهێنێت.

وەك دەبینرێت موو لەسێ چین پێکهاتووە، چینی یەکەم و دووەم مادە ڕەنگاو ڕەنگەکان یان میلانین هەڵدەگرن کە ڕەنگ بەمووەکە دەبەخشێت، دوو جۆر میلانین هەیە کاڵ و تۆخ، بەپێی ڕێژەی تێکەڵ بوونەکەیان مووەکە ڕەنگ دەگرێت، ئەم کردارەش لەو کاتەدا ڕوودەدات کە کۆرپە لەسکی دایکیدا دەبێت و لەگەڵیدا بەردەوام دەبێت تا پیردەبێت.

موو لەژێر کاریگەری ژمارەیەك هۆرمۆندایە و گەشەکردنی زیاد دەبێت بەزیاد بوونی دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین کە ڕژێنی دەرەقی دەریدەدات، لەکاتێکدا هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە لەهێلکەدانی ژن دەریدەدات گەشەکردنی موو کەم دەکاتەوە.

گەشەی موو لای پیاوان چوار ساڵ و لای ژن شەش ساڵ بەردەوام دەبێت تا درێژی گەشەی مووەکە دەگاتە هەشتا سم، پاش ئەو چالاکییە زۆرە ڕەگی مووەکە قۆناغی ئارامی دەست پێدەکات کە ماوەی سێ بۆ شەش مانگ بەردەوام دەبێت پێش ئەوەی جارێکی دیکە دەست بەکارکردن بکاتەوە، موویەکی نوێ دروست دەبێت پاڵ بەکۆنەکەوە دەنێت بۆ دەرەوە و دەکەوێت.

ڕەنگی موو بەندە بەڕادەی چالاکی ڕەنگە خانەکانەوە کە ماددەی میلانینی ڕەنگ قاوەیی دەردەدەن، جا ئەگەر مووەکە زەرد یان تۆخ بێت دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژەی میلانینی بەرهەم هێنراو وشێوازی دابەشبوونەکەی، بەڵام مووی سوور ڕەنگێکی دیکە لەخۆدەگرێت کە پڕە لەئاسن.

خانەی میلانۆسیت ماددەی میلانین بۆ خانەکان دەنێرێت و دەست دەگرێت بەسەر ڕەنگە خانەکاندا ئەوانەی ماددەی میلانین دەردەدەن لەڕەنگی موودا، مووش لەڕیشاڵێکی ناسك وئاوێتە بوو بەپرۆتینات پێکهاتووە ولەدوو مانگی سەرەتای تەمەنیدا لەجەستەی کۆرپەلەدا دەردەکەوێت ولەبرۆ ولێوی سەرەوە وچەناگەدا کۆدەبێتەوە، بەڵام مووی ناوچەکانی دیکەی جەستە لەمانگی چوارەمدا دەردەکەوێت کە لەکرۆك وتوێکڵ و چینی کیراتینی و پەردەی جەدری ناوەکی پێکدێت، کۆی گشتی موو لەمرۆڤدا دەگاتە پتر لەپێنج ملێون و سەد تا سەد و پەنجا هەزاری لەناوچەی سەردایە، ئەمە و مرۆڤ ڕۆژانە سەد تاڵە موو لەسەری دەوەرێت و90٪ی لەڕێی ڕواندنەوەی نوێوە قەرەبووی دەکرێتەوە.

هەندێك حاڵەتی سەر سپی بوون کاتییە

دەرکەوتنی قژی سپی هەرگیز ئەوە مانای پیری ناگەیەنێت، ڕەنگە سەر سپی بوون پێش قۆناغی پێگەیشتن یان دوای ئەو و بەهۆی باروودۆخێکی دیاری کراوەوە بێت، هەروەك ئامادەیی کەسێتی و هۆکارە دەروونی و بۆماوەییەکان کاریگەرییەکی گرنگیان لەدەرکەوتنی سەر سپی بووندا هەیە، ئەوەی شایەنی باسە هەندێك حاڵەتی سەر سپی بوون کاتیە کە دەشێت چالاکی ڕەنگە خانەکان پاش نەمانی کاریگەرەکە دەست پێ بکاتەوە، بەوەش ڕەنگی مووەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، بەڵام ئەگەر کاریگەرییەکە بۆسەر دایکەخانەکان بوون (کیراتینۆسایتس) بوو کە ڕەنگە خانەکان دروست دەکەن، ئەوا هیوای گەڕاندنەوەی ڕەنگی قژەکە بۆ باری ئاسایی خۆی مەحاڵ دەبێت و بەردەوام ڕەنگەکەی لەدەست دەدات.

زۆرێك لەتوێژینەوەکانیش ئەوە دووپات دەکەنەوە هۆکاری دەروونی دەتوانێت کاریگەری لەسەر سەرسپی بوون هەبێت، ترسی زۆر دەتوانێت ببێتەهۆی پەکخستنی دروست کردنی ماددەی میلانین ئەویش بەهۆی کەمبوونەوەی توانای خانەکان لەبەئەنجام گەیاندنی کارلێکە زیندەگییە پێویستەکان، ئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی کە زۆرێك منداڵ و گەنج ببینین لەتەمەنێکی کەمدا و سەریان سپی بووە.

زیادبوونی ڕێژەی ماددەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەگەڵ پیربوون و بەساڵاچووندا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی سەر سپی بوون پرۆفیسۆر دیکر لەڕوونکردنەوەی بیرۆکەی توێژینەوەکەدا دەڵێت: گیراوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەڕێژەیەکی کەم لەسەرجەم جەستەی مرۆڤ و قژی سەردا کۆدەبێتەوە، پاشان لەگەڵ بەساڵاچووندا ڕێژەکە زیاد دەکات و توانای جەستە کەم دەبێتەوە تابتوانێت ئەم ماددەیە بگۆڕێت بۆ ئاو وئۆکسجین.

تیمی توێژینەوەکەش ئاماژەیان بەوەدا کە هۆکاری ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەیەکی زۆری پەیتی ئەنزیمی کاتالایز catalyse لەناو خانەکاندا کە بەرپرسە لەئەنجامدانی کرداری گۆڕانکاری لەبیرۆکسیدی هایدرۆجیندا، لەم حاڵەتەدا بیرۆکسیدی هایدرۆجین کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ئەرکی ئەنزیمێکی دیکە

کــە پێی دەڵێـــن تیرۆزینایز دەبێت، بەشـێوەیەك كەوا لەرەنگە خانەكان دەكات نەتوانێـــت مــاددەی میلانین دەربدات یان دروســت بكات، بەوەش وردە وردە موو یان قژ هەر لەرەگەوە تا چواردەورەكەی رەنگەكەی لەدەست دەدات.

لەكۆتاییدا پرۆفیسۆر دیكر ئاماژە بـــەوە دەدات كەوا تیمی توێژینەوەكە لەهەوڵی دروستكردنی پێكهاتەیەكدان بۆ چارەسەركردنی ئەو كەموكورتیەی تووشـــی رەنگـــە خانـــەكان دەبێت لەپێســـتدا، ئـــەوەش دەبێتەهـــۆی پەیدابوونی نەخۆشی بەهاق، میلانین تەنیا بەرپرس نییە لەرەنگی موو یان قـــژ، بەڵكو بەرپرســـە لەرەنگی چاوو پێستیش.

ئـــەم مـــاددەیـــە لەســـەرجەم ناوچەكانی جەستە و بەهۆی كارلێكە زیندەگیەكانی نـــاو خانەكاندا بەرهەم دەهێنرێـــت هەروەها لەرەگی موو یان قژیشـــدا بەرهەم دەهێنرێـــت، بەڵام رێژەكـــەی كەمە و لەگـــەڵ پیربوون وبەســـاڵاچووندا وردە وردە رێژەكەی زیاد دەبێت، بەشـــێوەیەك كە جەستە دەستەوەستان دەبێت لەشیكردنەوەی ئەم ماددەیەدا بۆ ئاو وئۆكسجین بەهۆی ئەنزیمی كاتالایزەوە كە لەگەڵ پیربوون وبەساڵاچووندا جەستە رێژەیەكی كەمتر لەم ئەنزیمـــە دەردەدات، لەبەرئەوە ماددەی بیرۆكسیدی هایدرۆجین هێرش دەكاتە ســـەر ئەنزیمی تیرۆزینایز كە بەرپرســـە لەدەردان ودروســـتكردنی رەنگە ماددە و ئـــەوەش دەبێتەهۆی پەكخســـتنی بەرهەم هێنانی میلانین یـــان رەنگی موو بەمەش سەرســـپی بوون دەســـت بەدەردەكەوتن دەكات.

و: شیروان عومەر

سەرچاوە

www.7lly.com

گۆگڵ نهێنییەكان ئاشكرا دەكات

كۆمپانیای گۆگڵ بۆ یەكەمجار ئاشكرای كرد كە هەندێك لەحكومەتەكانی جیهان داواكارییان پێشـــكەش كردووە بۆ دەســـتكەوتنی زانیـــاری دەربارەی هەندێك لەبەكارهێنەرانـــی ئینتەرنێت و داواكردنی شـــاردنەوەی هەندێك زانیاری دیكە لەسەر سایتی گۆگڵ.

لەمبارەیەوە گۆگـــڵ رایگەیاند بەرازیل یەكەمین ئـــەو وڵاتانەیە كە گەورەترین ژمارەی داواكاری پێشـــكەش كردووە كە ژمارەیـــان دەگاتە 3360 داواكاری و بەدوایدا وڵاتـــە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا دێت كە 3580 داواكاری پێشـــكەش كردووە پاشان بەریتانیا پلەی سێیەم داگیر دەكات كە 1166 داواكاری پێشكەش كردووە بەگۆگـــڵ، لەو ژمارانەوە دەردەكەوێت كـــە بەریتانیا بەبەراورد لەگەڵ ئەمەریكا و بەرازیل كەمترین داواكاری پێشكەش كردووە.

ئـــەم زانیارییانە لـــەدوای تێپەڕبوونی مانگێك بەســـەر ئـــەوەدا دێت كە گۆگڵ بزوێنەری گەرانی بەزمانی چینی راكێشایەوە بەهۆی روودانی هەندێك گێروگرفت لەگەڵ پكین كە پەیوەندییان بەچاودێرییەوە هەبوو.

بەرازیلیش داوای لەگۆگڵ كردووە كە ژمارەیەكی زۆری زانیاری لەسەر تۆرەكەی لابەرێت كە تەنیا لەمانگی تەمموز و كانوونی یەكەمی ساڵی رابردوو 291 داواكاری لەمبارەیەوە پێشكەش بەگۆگڵ كردووە، ئەڵمانیاش لەو ماوەیەدا 188 داواكاری و هند 421 داواكاری و ئەمەریكا 123 داواكاری پێشـــكەش كردووە. یەكێك لەو پلرێزەرە گەورانەی بۆ حیسابی گۆگڵ كاردەكات دەڵێت: ژمارەیەكی زۆری ئەو داواكارییانە شـــیاو بوون و مافی خۆیان بووە، چونكە بـــۆ نموونە پەیوەندییان هەبووە بەقۆرغ كردنی منداڵانەوە لەرووی سێكسییەوە.

پارێزەری ناوبراو لەدرێژەی قســـەكانیدا وتی لەو باوەرەدام شـــەفافیەتی زۆر لەحوكم كردن و كۆمەڵگەدا دەبێتەهۆی دروست بوونی سانسۆر.

قســـەكانی ئەم پارێزەرە هاوكات بوو لەگەڵ ئەو دۆخەی كە لەم دواییەدا گۆگڵ تێـــی كەوتبوو بەهۆی ئەو فشـــارانەوە كە حكومەتی چینی دەیخستەســـەری، بەپێـــی راگەیاندراوەكانـــی كۆمپانیای ناوبراو گۆگـــڵ وازی هێناوە لەچاودێری كردنی ئەنجامەكانی گەران لەبزوێنەری گۆگڵ لەچین.

گۆگڵ ئەم زانیارییانەی بڵاوكردەوە لەدوای ئەوەی بەرپرسێكی كەنەدی گەورە لەبواری زانیاری و پاراستنی زانیارییەكاندا كتێبێكی والای راستەوخۆ ئاراستەی سەرۆكی گۆگڵ ئریك ستیدت كرد كە تایبەت بوو بەنارەزایی دژی گۆگڵ.

لەدوای ئاراســـتەكردنی ئەك كتێبە یەكسەر دە وڵات پشتیوانیان لەداواكەی ئەو بەرپرسە كەنەدییە كرد، بەڵام گۆگڵ لەجێی خۆیەوە داواكاری ئەو حكومەتانەی بڵاو كردەوە كە داوای زانبارییان كردبوو، ئەوەشـــی راگەیاند كە ئەو ئەو كارەی كردووە بەناوی شـــەفافیەت و ئازادی ئاڵوگۆر كردنی زانیـــاری بێئەوەی ئەمە پەیوەندی بەسكالای بەرپرسە كەنەدییەكەوە هەبێت، بەڵكو بۆ هاندانی لێدوان كرنە لەسەر ئەو داواكارییە هاوشێوانەی كە حكومەتەكان پێشكەشی دەكەن.

پرکردنەوەی ددان

د. هەڵگورد ساڵح

ئاشـــکرایە پاش خۆپاراســـتن، یەکەم چارەســـەر بـــۆ کلۆریی ددان پڕکردنـــەوەی ددانـــە، لەبەرئەوەی پرسیارزۆردەربارەی ئەم باسە هەیە، لەم نوســـینەدا بەکورتی دەربارەی باوتریـــن جۆرەکانـــی پڕکردنەوەی ددان و ســـوود و زیانی هەریەکەیان دەدوێـــن و هێڵە گشـــتییەکانی ئەم چارەســـەرەدەخەینەبەرباس.

مێژووی پڕکردنەوەی ددان

ســـەددەی هەژدە، ســـەرەتای بەکارهێنانی کانزاکانە بۆ پڕکردنەوەی ددان، لەوکاتـــەدا بەهۆی گەرمییەوە کانزاکان نـــەرم دەکرا و دەکرایە ناو چاڵی ددانەکان، کە بەهۆی کلۆریەوە دروست بووبوو، پاشـــان بە ئامێری تایبەت شێوەی پڕکردنەوەکە لەگەڵ ڕووی ددانـــەکان ڕێـــك دەکرایـــەوە بۆئەوەی لەکاتـــی جووینـدا هاوکاری کاری هاڕینی خواردنەکان بێت.

کانزا جیاوازەکان

تەنەکە، هەرزانترین و یەکەم کانزا بووە کە لەســـەرەتاکانی سەددەی نۆزدە بۆ ئەم مەبەستە بەکارهاتووە و لەناوەندەکانی هەمان ســـەددەدا ئەلەمنیۆم و ئەسبەستۆس بۆ هەمان

مەبەستسوودی‌لێوەرگیراوە.

بۆ ماوەیەك قورقوشم لەپڕكردنەوەی ددانەكاندا سوودی لێبینراوە، بەڵام پاش دەركەوتنی زیانەكانی بۆ تەندروستی گشتی لەش،وازلەبەكارهێنانی‌هێنرا.

ئاڵتوون، جەماوەرێكی زۆری هەیە لەسەرتاسەری دونیادا و بڵاوترین جۆری پڕكردنەوە بووە لەسەدەكانی ڕابردوودا، سەرەتای بەكارهێنانی ئەم كانزایە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاكانی سەددەی نۆزدە و لەناوەندەكانی هەمان سەددەدا پەرەی پێدراو بەكارهێنانی بڵاوبۆوە.

پڕكردنەوەی نوێ

ئەمەڵگەم ناوی زانستی ئەو تێكەڵەیەیە كە لەناو خەڵكدا بەپلاتین ناو دەبرێت، ئەم ماددەیە تێكەڵەیەكە لەزیو، تەنەكە و جیوە و چەند كانزایەكی دیكە، ڕەنگی ڕەشە و بەرگەگرێكی باشی هێزی جوینە و ئەگەر بەشێوەیەكی زانستی سوودی لێوەربگیرێت و ددانەكەی بۆی بەكاردێت زۆر كلۆر نەبووبێت، ئەگەری ئەوەی هەیە بۆ ماوەیەكی پترلەبیستساڵ‌بەرگەبگرێت.

لەهەندێك وڵاتی وەك ئەسكەندەنافیەكاندا، بەكارهێنانی ئەمجۆرە لەماددەی پڕكردنەوەی ددان قەدەغەكراوە، لەبەر كاریگەری لەسەر پیسكردنی ژینگە و بوونی چەند ڕاپۆرتێك دەربارەی زیانەكانی بۆ تەندروستی بەگشتی و كاریگەری لەسەر دەمارە خانەكان، بەڵام لێكۆڵینەوە نوێیەكان لەویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا، بەكارهێنانی ئەمەڵگەم لەگەورەكاندا بەكارێكی ئاسایی و بێ مەترسی لەقەڵەم دەدەن.

پڕكردنەوەی سپی

گرنگیدانی زیاتر ڕەنگی پڕكردنەوە و جوانیی لەكاتی دەركەوتندا، وای لەزانایانی بواری پڕكردنەوەی ددان كرد ماددەیەكی تایبەت دابهێنن كە لەڕەنگی ددانەكان بچێت.

كۆمپۆسیت ناوی زانستی پڕكردنەوە سپیەكانە، بەشێوەیەكی گشتی دەكرێت بڵێین ئەمانە ماددەی پلاستكین، ڕەنگی جیاوازیان هەیە و بەپێی كاڵیی و تۆخی ڕەنگی ددانەكان دادەنرێت، بەڵام ئەمجۆرە پتر لەددانەكانی پێشەوەدا سوودی لێدەبینرێت و وەك ئەمەڵگەم بەرگەی هێزی ماسولكەكانی جووین ناگرێت، هەروەك لەگەڵ تێپەڕبوونی كاتدا ڕەنگەكەی دەگۆڕێت و پێویستە ساڵانەتەماشابكرێتەوە.

لەبەر داوای زۆر لەسەر پڕكردنەوەی سپی، كۆمپانیاكانی وەبەرهێنی ماددەكانی چارەسەری ددان، جۆرێكی نوێیان دروستكردووە كە بەرگەی پتری هێزەكانی جووین دەگرێت و لەوانەیە لەداهاتوودا جێگەی ئەمەڵگەم بگرێتەوە، ئەم ماددەیە سیرامیكە و ئێستا لەكلینیك و نەخۆشخانەكانی كوردستانیش بەكاردەهێنرێت.

ترشی زراو لە پڕكردنەوەی دداندا

توێژینەوە نوێیەكان لەزانكۆی مۆنترياڵی كەنەدی، دۆزینەوەیەكیان خستەڕوو، تیایدا دەتوانن ترشی زراو لەپڕكردنەوەی دداندا بەكاربهێنن، ئەگەر ئەم باسە كاری پتری لەسەر بكرێت، ئەوا داهاتووی ماددەكانی پڕكردنەوەی ددان دەبێت و لەهەموویان سەلامەتترە.

هەنگاوەكانی پڕكردنەوەی ددان

یەكەم: هەڵكۆڵین، هەنگاوی سەرەتا و گرنگی كارەكەیە، ئەگەر پێویستی بەبێهۆشی هەبوو ئەم كارەی بۆ دەكرێت و ئەگەر نا بەبێ بەنج كارەكە دەستپێدەكرێت، بەئامێری تایبەت و تەكنیكی زانستی ورد، ئەو بەشەی ددانەكە لادەبرێت كە بەهۆی كلۆرییەوە لاواز بووە و بەكتریاكان تیایدا چالاكن. لەم كارەدا تێبینی ئەوە دەكرێت كە لەداهاتوودا بەئاسانی پڕكردنەوەكە نەیەتە دەرەوە و میكانیكە پشتگیریی بۆ بكرێت، هەروەك شێوازی ئامادەكردنی ددانەكە بەپێی ئەو پڕكردنەوەی بەكاردێت جیاوازە، هەڵكۆڵینی ددان بەجۆرێك دەكرێت كە لەكرۆكی ددانەكەوە دووربێت، بۆئەوەی ئازار تووشی نەخۆشەكە نەكات.

دووەم: جیاكەرەوە، لەبەرئەوەی ئەمەڵگەم تێكەڵەیەكی كانزایە و گەیەنەر ساردی و گەرمیە، پێویستە پێش دانانی لەسەر ددانەكە، چینێكی نەگەیەنەر دابنرێت، بۆ ئەم مەبەستە سوود لەتێكەڵەیەك دەبینرێت كە بەچیمەنتۆ ناودەبرێت، جۆرەكانی چیمەنتۆش بەپێی بەكارهێنان جیاوازی هەیە. لەبەرئەوەی كۆپمۆسیت ماددەیەكی نەگەیەنەرە، پێویستی بەجیاكەرەوە نییە پێش دانانی لەسەر ددانەكە، بەڵام بۆ ئەم ماددەیە، پێویست بەبەكاربردنی ترشێك و بەستەرێك هەیە، كە شلەیەكن و پزیشك بەكاریان دەهێنێت.

سێیەم: پڕكردنەوە و

دروســـتکردنەوەی تویـّــکاری، پاش ئـــەوەی ماددەیـــەی پڕکردنەوەکە لەددانەکـــە دەکرێت، بەهۆی ئامێری تایبەتـــەوە ســـەر ڕووی پڕکردنەوە هەڵدەکۆڵرێـــت بۆئـــەوەی لەگـــەڵ توێکاریـــی ددانەکـــەی بەرامبەریدا هاوتابێـــت و کاری جوویـــن پـــەك نەخات، بەڵام ئـــەم کارە پاش ئەوە دەکرێت کە پڕکردنەوە خۆیدەگرێت و ڕەقدەبێـــت. خۆگرتنـــی ماددەکە بەپێی جۆرەکـــەی جیاوازیی هەیە، خۆگرتنی ئەمەڵگەم، تەنیا پێویستی بەکاتـــە و هیـــچ هـــاوکاری دیکەی ناوێت، بەڵام کۆمپۆسیت هاوکارێکی فیزیایی هەیە کە تیشـــکێکی تایبەتە و لەکلینیکدا بەکاردێت.

چـــوارەم: پۆلیشـــکردن، پاش بیست و چوار سەعات لەپڕکردنەوەی ددانەکـــە، بەبەکارهێنانـــی ئامێری تایبـــەت ڕووی ئەمەڵگەمەکە پۆلیش دەکرێت، کۆمپۆســـیت ڕاســـتەوخۆ پـــاش تەواوبوونی کارەکـــە پۆلیش دەکرێت و پێویستی بەو چاوەڕوانییە نییـــە، مەبەســـت لەپۆلیشـــکردنی پڕکردنەوەکـــە ئەوەیە کە زبریەکەی نەبێتەهـــۆی کۆکردنەوەی خواردن و خراپکردنی ڕووی ددان و هەوکردنی پووك.

پێنجـــەم: بەدواداچـــوون، پاش پڕکردنەوەی ددان، پێویســـتە پاش ساڵێك لەکاتی ســـەردانی پزیشکدا، لەگەڵ پشـــکنینی ددانەکان و دۆخی تۆشـــداریی پووکدا، بەدواداچوون بۆ پتـــەوی پڕکردنەوەکـــە و مانەوەی بە ددانەکـــەوە بکرێـــت، بۆئەوەی ئەگەر پێویســـتی بەچاککردن هەبوو پێشـــوەختکاریبۆبکرێت.

ئاشکراکردنی زووی شێرپەنجە

توێژەرەوەکان شـــێوازێکی نوێیان بۆ پشـــکنینی خوێن دۆزییەوە کە لەڕێیەوە لەقۆناغێکی زوودا دەکرێت نەخۆشـــی شێرپەنجە دەست نیشان بکرێت کە زۆر بەزوویی بڵاودەبێتەوە و دەکرێت بۆ پێشبینی کردنی گەڕانەوەی شێرپەنجەش لەدوای چارەسەرکردن بەکاربێت.

تیمـــی توێژینەوەکە لەکۆلێژی پزیشـــکی لەزانکۆی هارفارد و نەخۆشـــخانەی ماساچوســـتس کەتوێژینەوەکەیان ئەنجـــام دا و ئامانجیـــان پەرەپێدانی ئەو پشـــکنینە بوو کە بەشـــێوەیەکی ئەزموونی لەســـەر بیســـت پیاو کە تووشی شێرپەنجەی پرۆستات بووبوون، تاقیکیان کردەوە.

توێژەرەوەکان خانەی شـــێرپەنجەییان لەو نەخۆشانەدا ئاشکراکرد کە تووشی شـــێرپەنجە بوون و هێشـــتا شـــێرپەنجەکەیان بڵاو نەبۆتەوە واتە بەپلەیەکی کەم تووشی شـــێرپەنجە بوون هەروەها لەو نەخۆشانەشدا کە بەر لەسێ مانگ پرۆستاتیان بۆ لابراوە.

سونیسا ناجراس کە سەرپەرشتی لێکۆڵینەوەکەی هارفاردی کرد ڕایگەیاند لەو بڕوایەدا نەبووین خانەی شـــێرپەنجەیی ببینین کە لەم قۆناغەدا بڵاو بووبنەوە، لەبەرئەوە ئەم پشـــکنینە زانیاری زۆرمان پێدەبەخشـــێت سەبارەت بەئاستی مەترسی تووشبوونیان بەشێرپەنجە.

لەکۆنگرەیەکی ڕۆژنامەنووســـیدا تایبەت بەکۆبوونەوەی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ توێژینەوە شـــێرپەنجەییەکان پرسیارێك ئاراستەی تیمی توێژینەوەکە کرا، ئایا ئەو نەخۆشـــانە ڕووبەڕووی مەترسی گەڕانەوەی نەخۆشییەکە دەبن، لەوەڵامدا سونیســـا ڕایگەیاند کە تیمەکەی چاودێری باری تەندروســـتی ئەو نەخۆشـــانە دەکەن بۆ زوو ئاگاداربوون لەمەترســـی گەڕانەوەی شێرپەنجە لەو نەخۆشانەدا کە خانە شێرپەنجەییەکانیان بڵاوبۆتەوە.

توێـــژەرەوەکان بەهیوان ئـــەم تاقیکردنەوەیە لەئایندەدا وەك پشـــکنینێکی خوێن پشـــتی پێببەسترێت بۆ ئاشـــکراکردنی شێرپەنجەی پرۆســـتات وێڕای تاقیکردنەوەکانی لەســـەر دروســـت کردنی دژە پرۆســـتاتی جـــۆری دەکرێت کە بەشـــوێن پرۆتینێکدا دەگەڕێـــن کە تەنیا لەلایەن خانەکانی پرۆســـتاتەوە دەردەدرێت و دەشێت ئاماژە بدات بەتووشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە.

شـــایەنی باســـە شـــێرپەنجەی پرۆســـتات لەدوای شـــێرپەنجەی ســـییەکان بەمەترســـیدارترین جۆری شێرپەنجە دادەنرێت لەپیاواندا و لەهەموو جۆرەکانی دیکەش زیاتر مەترسی بڵاوبوونەوە و گەڕانەوەی لێدەکرێت.

توێژەرەوەکان لەم پشکنینەدا بەشوێن خانەی شێرپەنجەیی لەناو خوێندا گەڕان و دواتریش لەدوای نۆ ڕۆژ لەلابردنی پرۆســـتات و لەدوای ســـێ مانگی دیکەش پشکنینیان بۆ دووبارە کردنەوە.

توێـــژەرەوەکان خانەی شـــێرپەنجەییان لە 42٪ی نەخۆشـــەکان و لە 64٪ی تووشبوو بەشێرپەنجەی پرۆستات لەقۆناغە پێشکەوتووەکاندا دۆزییەوە، بەڵام ڕاستەوخۆ لەدوای نەشتەرگەری و هیچ خانەیەکی شێرپەنجەییان نەدۆزییەوە.

سونیسا ئەوەشی ڕاگەیاند زۆر گرنگە چاودێری حاڵەتی تەندروستییان بکرێت و بەدواداچوون بکرێت بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشـــانەی کە بەدەست بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکانەوە دەناڵێنن نەك حاڵییان بەرەو خراپتر بچێت.

کیمیای گەڵاڕێزان

ڕەنگی گەڵا لە ئەنجامی کارلێکردنی ئەو بۆیە Pigment جیاجیایانەوە دروست دەبێت کە ڕووەك بەرهەمییان دەهێنێت، بۆیەی سەرەکی کە ڕەنگ بە گەڵا دەدات بریتییە لە پۆرفایرین Porphyrins، کارتینۆید Cartinoids، فلاڤۆنۆید Flavonoids ، ئەو ڕەنگەی کە دەکەوێتە بەر چاومان پشت بە برو جۆری ئەو بۆیە کە هەیەو، هەروەها کارلێکی کیمیایی لەگەڵ ڕووەکەکە بە تایبەتی ئەوەی کە پەیوەستە بە پلەی ترشێتی pH دەبەستێت و، کاردەکاتە سەر ڕەنگی گەڵا.

کیمیای بۆیەی ڕووەك

با بەوردی سەرنج لەپێکهاتنی گەردیلەیی و فرمانی بەرفراوانترین پۆلی بۆیەی ڕووەك بدەین:

1. پۆرفایرین: گشت بۆیەکانی پۆرفایرین ئەم پێکهاتەیەکی ئەڵقەییەیان هەیە،

پۆرفایرینی بەرایی Primary Porphyrin لەگەڵادا بۆیەیەکی سەوزەو پێی دەگوترێت کلۆرۆفیل، چەند شێوەیەکی کیمیایی جیاوازی هەیە لەوانە کلۆرۆفیلی A، کلۆرۆفیلی B کە بەرپرسی دروست کردنی کاربۆهایدراتن Carbohydrate Synthesis لەڕووەکدا، بە هۆی تیشکی خۆرەوە کلۆرۆفیل بەرهەم دێت، بە گۆران و کەمبوونەوەی تیشکی خۆر، بڕێکی کەم لەکلۆرۆفیل پێکدێت، ڕەنگی گەڵایش سەوزێکی کاڵ دەنوێنێت، کلۆرۆفیل بەڕێژەی جێگیر بۆ پێکهاتە سادەکانی خۆی تێکدەشکێت، بەهۆی کەمبوونەوەو دواجار بەرهەم نەهێنانی کلۆرۆفیل. بەم شێوەیە وردەوردە ڕەنگی سەوزی گەڵا کاڵ دەبێتەوە.

2. کارۆتینۆید: کارۆتینۆیدو تێرپین لە ئایزۆپرینی یەکە لاوەکییەکان Subunite پێکدێت، نموونەی کارۆتینی ناو گەڵا لایکۆپین Lycopene-ە کە ڕەنگی سورە، زانسۆفیل Xanthophyll کە ڕەنگی زەردە، تیشکی ڕووناکی بۆ بەرهەمهاتنی کارۆتینۆیدەکان پێویست نییە، هەرچەندە ئەم بۆیانە لەڕووەکێکی زیندوودا هەن، هەروەها کارۆتینۆیدەکان لەچاو کلۆرۆفیل زۆر بەهێواشی شی دەبنەوە.

3. فلاڤۆنۆید: فلاڤۆنۆید لەیەکەیەکی لاوەکی دوانە فەنیلی

پرۆپـین Diphenylpropeneی تێدایـە، لەوانە فلاڤۆن Flavone و فلاڤۆنۆل Flavonol کـە ڕەنگیان زەردەو، ئەنسۆسـیانین بە پشـت بەسـتن بە پلەی ترشـێتی pH کە پێدەچێت سـور، شـین یا پەمەیی بێت.

ئەنسۆسیانین وەك سیانیدین Cy-anidine مەرجە Sunscreenێکی سروشتی بۆ ڕووەك هەبێت، چونکە پێکهاتەی گەردیلەیی ئەنسۆسیانین شـەکری تێدایە، بەرهەمهێنانی ئەم جـۆرە بۆیەیـە لەڕووەکدا پشـت بـە فەراهەمبوونـی کاربۆهایدرایت دەبەسـتێت، ڕەنگی ئەنسۆسیانین بـە گۆڕانی پلـەی ترشـێتی pH دەگۆڕێت، هەروەها پلەی ترشـێتی خاکیـش کار لەڕەنگی گەڵا دەکات، سەرباری ئەوەی بەرهەمهێنانی ئەم بۆیەیە پێویستی بە ڕووناکی هەیە، ڕۆژێکـی خۆرەتاو پێویسـتە بۆ پڕ ڕەنگی و پرشـنگداربوونی گەڵا.

گۆڕانی ڕەنگی گەڵا لە پاییزدا

کاتێـك گەڵا سـەوز دەنوێنێت، ئەمەیـش بەهـۆی هەبوونی زۆری کلۆرۆفیلەوەیـە، کلۆرۆفیل ڕەنگی بۆیەکانـی دیکـە دادەپۆشـێت، ئەنسۆسـیـانیـن ڕەنگـی کارۆتینۆیدەکان دادەپۆشـێت، هەر کە هاویـن بەسـەردەچێت و پایز دادێت، تیشـکی خۆر ڕوو لەکزییە و دەبێتەمایـەی کـەمبوونـەوەی بەرهەمهێنانی کلۆرۆفیل، هەرچۆنێك بێـت، ڕێـژەی لێك هەڵوەشـانی کلۆرۆفیـل بەجێگیری دەمێنێتەوە، بەمجۆرە ڕەنگی گەڵای سـەوز کاڵ دەبێتەوە، لەهەمان کاتدا ئاسـتی بەرهەمهێنانـی ئەنسۆسـیانین ڕوو لەزیـادی دەبێـت. ئەمەیـش بـۆ زیادبوونی پەیتی شەکردەگەڕێتەوە، گەڵایەك ئەنسۆسیانینی بەرایی تێدا بێت سـور دەنوێنێت، گـەر بڕێکی باشی ئەنسۆسیانین و کارۆتینۆیدی تێدا بێـت ڕەنگی گـەڵا پرتەقاڵی دەبێـت. بە نەبوونی ئـەم بۆیانە و بوونی ماددەی کیمیایی دیکەی ناو ڕووەك کاردەکەنە سـەر گەڵاکەی، بۆنموونـە تانین کـە دەبێتەمایەی قاوەیی بوونی گەڵای هەندێك ڕووەك وەك دار بەڕوو. ئەوە تیشکی خۆرە بەرهەم هێنانـی کلۆرۆفیلی دیاری کـردووە، لەڕۆژانی پایـزدا کاتێك تیشـکی خۆر تینـی نامێنێت ئەوا بڕێکی کـەم لەکلۆرۆفیـل بەرهەم دێـت و ڕادەی لێـك هەڵوەشـانی کلۆرۆفیـل بەجێگیری دەمێنێتەوە، بەمجۆرە ڕەنگی سـەوزی گەڵا کاڵ دەبێتـەوە، لەهەمـان کاتدا پەیتی شـەکری Surging دەبێتەمایـەی هەرچی زیاتـر بەرهەمهێنانی بۆیەی ئەنسۆسـیانین، گەڵا گـەر بۆیەی ئەنسۆسیانینی بەرایی تێدا بووئەوا سـورهەڵدەگەڕێت.

گۆڕانی ڕەنگـی گەڵا لە پایزدا: سێ پێکهاتـەی گەورەی بۆیـە لەگەڵادا هـەن کـە دەگۆڕێـن، کۆمەڵێـك بۆیـە کە بـە کلۆرۆفیل ناسـراون لەپلاسـتیدەکاندا هـەن، گەر بڕی زۆر لەو بۆیانـە لەخانەکانی گەڵادا هەبێـت ئـەوا ڕەنگی گەڵا سـەوز دەبێت. لەهاویندا ئەم بۆیەیە زاڵەبە سـەربۆیەکانی دیکەدا.

بۆیەی کارۆتینۆید دیسانەوە ئەم بۆیانەیـش لەگـەڵ کلۆرۆفیلدا هەر لەپلاستیدەکاندا هەن، هێندێك جار بە بڕی زۆر هەیەو ڕەنگیکی سەوزی زەردباو بە گەڵا دەبەخشێت، بەڵام ئاسـاییە کە لەسـەرەتای وەرزی هاویندا هەسـت بە بوونی دەکرێت، کاتێـك کلۆرۆفیلـی گـەڵا کـەم دەبێتەوەو نامێنێت.

کارۆتینۆیـد ڕەنگـی زەردو پرتەقاڵییە لـەزۆر گەڵای زیندوودا، ڕەنگێکـی بەرچـاو بـە گێـزەرو گەنمەشـامی و کەنـاری و نێرگـز دەدات، سـەرباری شـێلمەزەردەو گوڵەبەهارەو مـۆزو ڕەنگی زەردی گـەش و پرتەقاڵـی کاڵ لەهێندی داری وەك ڕەشـەدارو دار کەوت و (Hardwood، Maple، Hicko-ries)...

ئەنسۆسـیانین: ئـەم بۆیانـە لەئاوگـی ناو خانەکانـدا هەن، ئەم بۆیەیە ڕەنگی قەراخی هەندێك گەڵا لەسـەرەتای پشـکووتنیدا دیاری دەکات، کـە لەسـەرەتای بەهاردا لەخونچەدا دەردەکەوێت، هەروەها ڕەنگی هەندێك میوەی وەك سـێوی سـورو گێلاس و شـلیك و خورماو توتـرك و ...هتـد بۆ ئـەم بۆیەیە دەگەڕێتەوە.

توێژێکـی مۆمی Waxy بەرچاو هەیە کـە بە کیوتیکەڵ ناسـراوەو گـەڵای داپۆشـیوە، بـەڵام ڕێ لەتیشـکی خۆر ناگرێـت بگاتە ناو خانەکانی گـەڵا، ئـەم توێژاڵە ڕێ لەبوون بەهەڵمی ئاو لەناو خانەکانی گـەڵا دەگرێـت، دەمیلـەکان ڕێ بەچوونە ژوورەوەی دوانۆکسـیدی کاربـۆن دەدەن کـە لە کـرداری ڕۆشـنە پێکهاتن Photosynthesis بەکاردێـت و کـرداری دەرچوونی هەڵمی ئاویـش ڕێدەخەن، شـانە گوێزەرەوەکانیـش خـۆراك و ئاو

لەگەڵاوەوبۆگەڵادەگوێزنەوە.

کەمی ئاو لەگەڵادا دەبێتەهۆی وەستانی کارلێکی کیمیا دەوەستێت، کرداری رۆشنە پێکهاتن یان دروست کردنی خۆراك لەتیشکی خۆرو ئاوو گازی دوانۆکسیدی کاربۆن دەخرێتە لاوە، مەرجە کلۆرۆفیل بەکرداری تیشکەپێکهاتن سەرلەنوێ دروست دەبێتەوە، یان لەلایەن درەختەوە بەکرداری رۆشنەپێکهاتن شەکر وەردەگیرێتەوە، پاش کەمبوونەوەی بۆیەی سەوز رەنگی راستەقینەی گەڵا دەردەکەون، ئەمەیش بەپێی جۆری درەخت دەگۆرێت. هەروەها بۆیەی راستەقینەی گەڵا لەئاودا دەتوێنەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی بەخێرایی ونبوونی رەنگەکەی پاش ئەوەی‌وشك‌دەبێتەوە.

پلەی گەرما کاردەکاتە سەر رادەی کارلێکی کیمیایی کە لەگەڵادا روودەدەن، بەشێکی رەنگی گەڵا بۆ ئەوە دەگەرێتەوە، هەر چۆنێك بێت بەشێوەیەکی سەرەکی ئەوە رادەی رووناکییە کە کار دەکاتە سەر رەنگی گەڵارێزان، رۆژانی خۆرەتاوی پایز پێویستە بۆ دەرکەوتنی رەنگی گەشاوە، لەکاتێکدا ئەنسۆسیانین رووناکی گەرەکە، رۆژانی تەمومژ دەبێتەمایەی هەرچی زیاتر زەرد بوون‌و رەنگی گەڵا قاوەیی هەڵدەگەرێت.

وەرگێرانی: هیوا ساڵح ئەحمەد

سەرچاوە:

http://chemistry.about.com

گۆرانیبێژێك دەبێتە زانا

زانا و گۆرانیبێژێکی کووبی لەو باوەرەدایە ئایندەی کشتوکاڵی کوبا پشت دەبەستێت بەشێوازە دێرینەکانی کشتووکاڵ. ئەم زانایە یەکەم کوبیە خەڵاتی گۆلدمانی ژینگەی ئەمەریکی بەرێتەوە کە گەورەترین خەڵاتی جیهانە لەبواری گشتی ساڵ تایبەت بەپاراستنی ژینگە.

هەمبرتو ریوس-ی چل و شەش ساڵ لەسان فرانسیسکۆ لەگەڵ پێنج چالاککوانی دیکەی بواری پاراستنی ژینگە لەوڵاتە جیاجیاکانی جیهاندا، خەڵاتەکەی وەرگرت و هەریەکەیان بری سەدو پەنجا هەزار دۆلاریان وەرگرت و ئەمەش بەبرە پارەیەکی زۆر دادەنرێت لەکوبا، چونکە ناوەندی ساڵانەی کرێ تەنیا دووسەد و چل دۆلارە.

ریوس لەچاوپێکەوتنێکدا رایگەیاند: لەسەرەتاوە خەڵاتەکەی لەلایەن حکومەتەوە بەسەرسورمانەوە پێشوازی لێکرا، چونکە لەلایەن وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوە بوو کە لەرۆژگارێکی زۆر زووەوە دوژمنی ئایدۆلۆژی کوبایە، بەڵام بەرپرسە کووبییەکان دواجار وەرگرتنی خەڵاتەکەیان قبوڵ کرد بەو هیوایەی کاریگەری هەبێت بۆسەر باشبوونی پەیوەندی نێوان هەردوو وڵات.

هەروەها ریوسی وتی: لەو باوەرەدام بەم دواییانە روانگەیەکی نوێ هاتۆتە ئاراوە و بارودۆخ هێور بۆتەوە، پێموایە کێشەی هاوبەشمان هەیە، هەرچەندە چارەسەرکانیش جیاواز بن، بەڵام چارەسەری هاوبەشیش لەئارادایە.

دەربارەی چۆنێتی سەرف کردنی ئەو خەڵاتە، ریوس وتی بەشێکی لەچاککردن و جوانکردنی ماڵەکەیدا بەکاریدەهێنێت و بەشێکیشی بۆ پەرەپێدانی کارەکەی تەرخان دەکات.

شایەنی باسە ریوس ئەم خەڵاتە گەورەیەی وەرگرت لەبەرامبەر بانگەشە و هەوڵەکانیدا بۆ گەرانەوە بۆ شێوازی دێرینی کشتووکاڵ لەکوبا لەپێناوی پاراستنی ژینگەدا، کە ئەو شێوازە زیاتر بایەخ دەدات بەچاندنی دانەوێڵەی جۆراوجۆرو بەکارهێنانی ماددەی ئەندامی بۆ رزگاربوون لەدەردو نەخۆشییەکان و بەکارهێنانی پەیین بۆ زیادکرنی بەرووبووم.

سەیر لەوەدایە ریوس لەگەڵ ئەوەشدا کە زانایەکی زیرەکە و ئەم خەڵاتە گەورەیەی پێبەخشرا لەبەرامبەر کارە زانستییەکانیدا، میوزیکژەنە و لەبۆنە ناو خۆییەکانیشدا گۆرانی دەڵێت و لەسەر ئاوازی سەلسای کلاسیکی داوا لەخەڵك دەکات شێوازە ژینگەیە دروستەکان پەیرەو بکەن.

شایەنی باسە کوبا لەنیوەی کۆتایی سەدەی بیستدا لەشێوازە کلاسیکییەکانی کشتوکاڵ دوورکەتۆتەوە و بۆ دەوڵەتێکی پیشەسازی گۆراوە بەتایبەتی لەدوای شۆرشی 1956 ەوە، وڵات بەپەیین و قرکەرەکان نووقووم بوو تا وای لێهات لەهەشتاکانی سەدەی رابردوودا بووە گەورەترین بەکارهێنەری ماددە کیمیاویە کشتوکاڵییەکان لەئەمەریکای لاتینی.

لەدوای هەرەس هێنانی یەکێتی سۆڤیەت لەساڵی 1991 کوبا بەهەڵواسراوی لەسیستەمی کشتوکاڵیدا مایەوە و پشتی بەست بەو ماددە کیمیاوییە کشتوکاڵییانەی کەچی دیکە توانای دەستکەوتنییان نەبوو هاوکات مەترسییەکی ژینگەیی گەورەیان دروست کرد بوو بەهۆی چری بەکارهێنانییەوە.

ئەنفلۆنزا کار لەدڵ دەکات

د. هادی محەمەد

هەوکردنەکانی بەشـی سـەرەو خـوارەوەی کۆئەندامی هەناسـە تا ئێسـتاش هۆکاری سەرەکی نەخۆش کەوتـن و مردنـە لەسەرتاسـەری جیهانـدا، لەو نەخۆشـانەدا کە زۆر منداڵ یان پیرن یان نەخۆشـی پێش وەختـی سـی یـان کەموکوڕییان لەکۆئەندامـی بەرگرییانـدا هەیـە، ئەمانە مەترسی تووشبوونیان زیاترە. باوترین هـۆکاری نەخۆشـییەکانی بەشی سەرەوە یان سەرە کۆئەندامی هەناسە ڤایرۆسەکانن. بەکتریاکانیش هۆکاری سەرەکی تووشبوونن بەهەو کردنی سییە شانەی بەدەست هاتووی ناو کۆمـەڵ community acquired یان ناو نەخۆشخانەکان hospital ac-quired لەمرۆڤە پێگەیشـتووەکاندا. دەشێت وردە زیندەی دیکە یان کەڕوو هەبن هەوکردنە سییە شانەی توند و جۆری زۆر درێژخایەنی نەخۆشییەکە دروست بکەن.

هەوکردنەکانی سەرە لوولەی هەوا

باوترین و گرنگترین هەوکردنەکانی سەرە لوولەی هەوا upper respira-tory treat infections ئەمانەن:

هەڵامەت

لەنیشـانەکانی هەڵامەت Com-mon cold خێرا دەسـت پێدەکات، مێرووولەکردن‌و سووتانەوە لەلووتدا، پژمین، قورگ ئێشـە، لـووت گیران و ئاوبەلووتـدا دێتەخـوارەوە، دوای24–48سـەعات بـەزۆری ئاوی هاتووەخوارەوە بەلووتدا سـەوز یان زەردباوە، هەستیاری لووتیش هەمان ئەم نیشانانە دروست دەکەن.

ماکەکانـی: هەوکردنـی گیرفانە هەواییەکان، هەوکردنی خوارە لوولەی هـەوا واتە هەوکردنی بـۆری هەوا و هەوکردنـی سییەشـانە Pneumo-nia. تێکچوونی بیسـتن، هەوکردنی گوێـی ناوەڕاسـت بەهـۆی گیرانی جۆگەی ئۆسـتاکی. بەزۆری پێویست بەچارەسەر ناکات، بەڵام دەتوانرێت پاراسـیتامۆل 0,5 – 1گـم هەر 4-6 سەعات جارێك بۆنەهێشتنی نیشانەکان و لەهەندێـك حاڵەتدا بۆنموونە کاتێك لەگەڵ هەڵامەتەدا لـووت دەگیرێت، بەکاردێت. ئەنتیبایۆتیك antibiotic لەهەڵامەتی بێ ماکدا پێویست ناکات.

هەوکردنی لەناکاوی قوڕقوڕاگە

هەوکردنی لـەناکاوی قوڕقوڕاگە acute laryngitis کـە زۆرجـار لەئەنجامی هەڵامەتەوە دروست دەبێت کۆمەڵێك نیشـانەی هەیە وەك قورگ ئێشەی وشك، دەنگ گڕی یان نەمانی دەنگ، قسـەکردن ئازاری بۆدروست دەکات، لەسەرەتادا کۆکەی ئازاراوی و وشك هەیە، لرخە Stridor لەمنداڵاندا هەیە بەهۆی ئاوسان و نیمچە گیرانی قوڕقوڕاگە کە بچوکە لەمنداڵدا.

هەرچی ماکەکانییەتی دەگمەنن، وەك هـەوی درێژخایەنی قوڕقوڕاگە، هەوی لوولەهـەواTracheitisو هەوی بـۆری هـەوای Bronchitis، یـان هەوکردنی سییەشانە.

بۆ چارەسەر پشوو بەدەنگت بدە، پاراسـیتامۆڵ 1-0.5 گم 6-4 سەعات جارێـك بخـۆ، هەڵمی ئـاوی گەرم دەشـێت سـوودی هەبێت، لەهەوی سـادەی لەنـاکاوی قوڕقوڕاگـەدا پێویست بەئەنتیبایۆتیك ناکات.

کروپ

کـروپ Croup نیـشـانـە سـەرەتاییەکانی وەك هەڵامەت وایە، نۆبەی لەناکاوی کۆکە و پاشـانیش

لرخەو هەناسە تەنگی. گرژبوونی ماسولکە زیاددەکات و بەناوداچوونی نێوانە پەراسووە بۆشاییەکان و شینبوونەوە و خنکان لەمنداڵی بچووکدا ڕوودەدات ئەگەر چارەسەری تەواوی بۆنەکرێت.

ماکەکانی مەترسیدارن، لەوانەیە خنکان و مردن ڕووبدات، هەوکردن بەبەکتریا و دەردراوی خەست لەوانەیە ببێتەهۆی گیرانی بۆری هەوا.

بۆ چارەسەر هەڵمژینی هەڵمی ئاو و خەستی شێدارکراو بەرزی ئۆکسجین پێویستە و دانانی سۆندەی هەوا گۆرکێ بۆناو بۆری هەوا یان کونکردنە بۆری هەواوە بۆ نەهێشتنی گیرانی قورقوڕاگە و ڕێگە خۆشکردن بۆ پاککردنەوەی دەردراوەکان. ئەنتیبایۆتیکی دەماری بۆ ئەوانەی هیلاکن هەروەها پێویستە تەرو پاراوی نەخۆشەکە بپارێزرێت لەڕێی وەرگرتنی ئاو لەدەمارەوە تا وشک نەبێتەوە.

هەوکردنی لەناکاوی سەرەزمانەی کرگڕاگە

هەوکردنی لەناکاوی سەرەزمانەی کرگڕاگە acute epiglohitis کۆمەڵێك نیشانەی هەیە وەك تا-و قورگ ئێشە، بەخێرایی دەبێتەهۆی لرخە بەهۆی ئاوسانی سەرەزمانە کرگڕاگە و پێکهاتەکانی دەوروبەری، لرخە و کۆکە و دەنگ نووسانی لەگەڵدا نییە ئەمبارە جیای دەکاتەوە لەهۆکارەکانی دیکەی لرخە.

بۆ ڕێگرتن لەماکەکانی پێویستە هەوڵ بدرێت بۆ پشکنینی قورگ، چونکە لەوانەیە ببێتەهۆی خنکان و مردن، دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی دابەزێنەری زمان Tongne depressor یان هەر ئامێرێکی دیکە ئەگەر ئاسانکاری بۆ دانانی بۆری هەوا یان کونکردنە بۆری هەوا دەست بەجێ بەردەست نەبێت.

چارەسەر بەوەرگرتنی ئەنتیبایۆتیك لەڕێی دەمارەوە چارەنووسازە هەروەها چارەسەرەکانی حاڵەتی کروپ-یش کە پێشتر باسمان کرد بەکاردێت.

هەوکردنی لەناکاوی بۆری هەوا و لوولەهەوا

نیشانەکانی هەوکردنی لەناکاوی بۆری هەوا و لوولەهەوا زۆرجار پاش هەڵامەت دروست دەبێت، سەرەتا کۆکەی وشکی بێزارکەر پاشانیش ئازاری سنگ بەهۆی هەوی لوولەهەوا، سنگ توندی، خیزە خیز و هەناسە تەنگی کاتێك بۆری هەوا تووش دەبێت. هەوی لوولەهەوا دەبێتەهۆی کۆکەی ئازاراوی، لەسەرەتادا بەڵغەم کەمە یان خەستە پاش ڕۆژێك یان زیاتر بەڵغەمەکە دەبێتە کێمی و زیاتر دەبێت و لەهەوی لوولەهەوادا زۆرجار خوێناوی دەبێت. هەوی لە ناکاوی بۆری هەوا لەوانەیە تای 39–39 پلەی لەگەڵدا بێت و هاوتا خانەکانی خڕۆکە سپییەکان زیاد دەکات. چاکبوونەوەی بەشێوەیەکی خۆڕسك لەچەند ڕۆژێکی کەمدا ڕوودەدات.

هەرچی ماکەکانییەتی بریتییە لەهەوکردنی سییە شانە، خراپتر بوونی هەوی درێژخایەنی بۆری هەوا کە زۆرجار دەبێتەهۆی هەناسە سستێی جۆری دوو لەو نەخۆشانەدا کە نەخۆشی سییە گیراوی درێژخایەنی توندیان هەیە و خراپتربوونی لەناکاوی ڕەبۆ.

بۆ چارەسەر لەکەسێکدا کە پێشتر تەندروستی باش بووە بەدەگمەن پێویستی بەچارەسەری تایبەتی هەیە، بۆ کۆکەکەش، دژە کۆکەکانی وەك فۆڵکۆدین بەکاردێت.

ئەنفلۆنزا

ئەنفلۆنزا نەخۆشییەکی تایبەتی ناکاوە، بەهۆی گروپێك ڤایرۆسی myxovirus دروست دەبێت، جۆری A و B زۆر باوە.

کۆمەڵێك نیشانەی هەیە وەك تای لەناکاو و پەیوەندی هەیە بەئازاری ماسولکەکانی لەش و لەش داهێزران و بێ تاقەتی و نەمانی ئارەزووی خواردن و دڵ تێکەڵهاتن و ڕشانەوە، ئەم بارە دەشێت زۆر هێواش یان کوشندە بێت. بەزۆری کۆکەیەکی توندی وشکی لەگەڵدایە، زۆر بەکەمی تووشی ماك دەبن و نیشانە ناکاوەکان لەماوەی3 –5 ڕۆژدا بەرەو نەمان دەچن، بەڵام لەوانەیە دووچاری تەپۆیی پاش ئەنفلونزا بێت، دەشێت بۆ چەندان هەفتە بمێنێتەوە، لەکاتی قۆناغی درمیدا، ناسینەوەی نەخۆشییەکە زۆر ئاسانە.

ماکەکانی وەك هەوی لوولەهەوا، هەوی بۆری هەوا، هەوی بۆریچکە هەوا، هەوکردنی سییە شانە، هەوکردنی بەکتریای دووەمی، لەوانەشە کار لەدڵ بکات و دڵەماسولکە نەخۆشی Cardiomyo pathy دروست بکات ببێتەهۆی مردنی لەناکاو، هەوکردنی مێشکە شانە و نەخۆشی دەماری دەگمەنن.

بۆ چارەسەر پشوودان پێویستە تا تای نامێنێت. پاراسیتامۆل و فۆلکلۆدین بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان وەردەگیرێت.

زۆرینەی نەخۆشەکان بەخێرایی چاك دەبنەوە و پێویست بەپشکنین ناکات تەنیا لەو نەخۆشانەدا نەبێت کە زۆر توندن. لەهەموو کاتێکدا دەبێت ئەگەری ڕوودانی هەوی لە ناکاوی سەرە زمانەی کرکراگە ڕەچاو بکرێت. دەشکرێت نموونە لەقورگ

وەربگیرێت و لەخانــە کەوتووەکاندا ڤایرۆســەکە جیا بکرێتــەوە. ئەگەر گومان لەتووشبوون بەهەوی گیرفانە هەواییــەکان کــرا، ئەوا پشــکنینی تیشکی لەوانەیە سوودی هەبێت.

هەوکردنی سییە شانە

هەوکردنی ســییە شــانە Pneu-monia بریتییــە لەنەخۆشــییەکی هەناســەیی ناکاو و پەڵەی تیشــکی تــازەی ســییەکان لەکاتــی گرتنی وێنەی تیشــکیدا دەردەکەوێت، ئەم دەرکەوتنەش دەشــێت بەشــێوەی پلی یان فرە پلەیی بێت، کە دەکرێت بەســێ بەشــەوە: بەدەست هاتووی ناو کۆمــەڵ، بەدەســت هاتووی ناو نەخۆشــخانە و لەو نەخۆشــانەدا کە کەمی بەرگری یان هەیە.

ئــەو هۆکارانــەی یارمەتیدەرن لەدروســت کردنی هەوکردنی ســییە شانەدا زۆرن وەك:

جگەرە کێشان، هەوکردنی سەرە بەشــی کۆئەندامی هەناســە، مەی، بەکارهێنانی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان، پیری، هەوکردنــی تازەی ئەنفلۆنزا و نەخۆشی پێش وەختی سییەکان.

هەوکردنی سییە شانەی بەدەست هاتووی ناو کۆمەڵ

ئەم جۆرەیان لەناو کۆمەڵدا لەرێی پرژەی پەرِیــوی دەم و لووتەوە بڵاو دەبێتەوە و زۆرینەشــیان کەسانێکن کە پێشــتر تەندروستیان باش بووە. رێــژەی تووش بــوون بەپێی تەمەن دەگۆرێــت و لەمنداڵی کەم تەمەن و زۆر پیردا زۆر زیاترە، ساڵانە نزیکەی دوو ملیۆن منــداڵ خوار تەمەن پێنج ساڵ بەم نەخۆشییە دەمرن.

نیشــانەکانی وەك هەوکردنــی ســییە شــانەی تــەواو کــە وەك نەخۆشــییەکی لەناکاو دەردەکەوێت و نیشــانە گشــتییەکانی وەك لەرز و تــاو هەڵلەرزیــن و رشــانەوە زاڵ دەبن. ئــارەزووی خواردن نامێنێت و زۆرجار سەرئێشەی لەگەڵدایە، سییە نیشــانەکان وەك کۆکە، لەسەرەتادا وشك و ئازاراوی و کورتە، بەڵام پاشان دەرهاویشــتنی بەڵغەمێکی خەستی کێمی بــەدوادا دێــت، لەهەوکردنی ســییە شــانەی بەکتریای زنجیرەیی Streptococcus لەوانەیە بەڵغەمەکە ژەنگی بێــت و بەرێکەوتیش خوێنی پێوە بێت، ســنگە ئێشــەی پەردە پۆشــەری ســی لەوانەیە یەکێك بێت لەنیشانەکان و لەشان و سکدا هەست بەئازارەکە بکات. کولانەوەی بەشــی سەرەوەی سك لەو نەخۆشانەدا روونە کــە هەوکردنی ســییە شــانەی پلی خوارەوەیان هەیە یان لەهەمان کاتدا هەوکردنی جگەریان هەیە.

پشکنینەکان

پشــکنینی تیشــکی: تیشــکی x بۆ ســنگ دەگیرێت بۆ زیاتر دڵنیابوون لەنەخۆشــییەکە، ئەگــەر پلی بێت، ئەوا پەڵەیەکی مەیلەو سپی هاوشێوە لەو پلەدا یان بەشــەدا کە تووشبووە دەردەکەوێت پاش 12–18 ســەعات لەسەرەتای نەخۆشــییەکە هەروەها ئەم پشکنینە بەکەڵکە بۆ دەرخستنی ماکــەکان complication وەك فرە شلەیی پەردە پۆشەری سی، دوومەڵی ســی، یان کۆبوونەوەی کێمی پەردە پۆشەری سی.

لێنۆرینی وردە زیندەییەکان: زۆربەی نەخۆشەکان بێ ناسینەوەی میکرۆبەکە دەتوانرێت بەسەرکەوتوویی چارەسەر بکرێــت ئەگــەر هیچ نیشــانەیەکی توندێتی نەبێت، ناســینەوی هەندێك میکرۆبــی وەك LegionElla Pneu-mophila گرنگی هەیە بۆ تەندروستی گشتی، چونکە ئەگەری بڵاوبوونەوی هەیە، بۆ ئەو نەخۆشــانەش بەکەڵکە کە سوود لەچارەســەری سەرەتایی نابینن، پاش پشــکنینەکە دەتوانین چارەسەرەکە بگۆرین.

بۆ هەموو نەخۆشــەکان باش وایە ئەم پشکنینە وردە زیندەییانە ئەنجام بدرێت، بەڵغەم: بەبەکارهێنانی بۆیەی دیاریکراو چاندن و هەستیاری بەڵغەم، چاندنی خوێن، سیرۆلۆجی Serology : بەپشکنینی سورایی خوێن Serum بۆ ناسینەوەی بەکتریای مایکۆپلازما و کلامیدیــاو لێجیۆنیــلاو هەوکردنی ڤایرۆسی.

بــۆ ئەو نەخۆشــانەی هەوکردنی توندیــان هەیە: پێویســتە ئەوانەی ســەرەوە ئەنجــام بدرێــت لەگەڵ پشــکنینی دەردراوی بــۆری هەوا، بەڵغەمــی دەردراو، شــۆراوی بۆری هەوا و ســیکڵدانۆچکەکان. هەروەها ســیرۆلۆجی: دژە جینــی لێبتیونیلا لەمیــزدا، دژە جینــی نیمۆکــۆکای لەبەڵغەم و خوێن.

بۆ نەخۆشی دیاریکراو

بۆ نەخۆشــی دیاریکراو پێویستە ئەمانــە ئەنجام بدرێــت: وەرگرتنی ســواب Swab لەقورگ و قورقوراگە، پشکنینی شلەی پەردە پۆشەری سی، هەڵســەنگاندنی هەواگۆرکــێ لەرێی بەبەکارهێنانی (لێدان–ئۆکســجین) پێــو بــۆ پێوانــی لێدانەکانی دڵ و بری ئۆکســجین تێری خوێنبەرەکان و دیاریکردنــی ئاســتی کاریگــەری چارەســەر بەئۆکسجین ئەگەر لە92٪ کەمــتر بێــت، دەبێــت شــیکار بۆ گازەکانی نــاو خوێنی خوێنبەرەکان بکرێت.

پشکنینە گشــتییەکانی خوێن: ژماردنــی خرۆکە ســپییەکان، تەنیا بەشــێوەیەکی لاوەکــی زیاد دەکەن یان دەشــێت ژمارەیان ئاسایی بێت لەهەندێك نەخۆشدا. لەکاتێکدا ژمارەی

هاوتاكان زیاد دەكەن واتە هەوكردنەكە بەكتریاییە، زۆر بەرزبوونەوەی خرۆكە سپییەكان لە20000 زیاتر یان زۆر دابەزین لە4000 كەمتر لەوانەیە هەوكردنی توند رووبدات.

نیشانەكانی توندێتی و هەڵسەنگاندنی

نیشانەكانی توندێتی وەك گێژبوون، یۆریای خوێن زیاتر لەحەوت ملیمۆڵ/لیتر، خێرایی هەناسەدان زیاتر لە30/دەقیقە، فشاری خوێن كەمتر لە90 سەروو فشاری خوێن بچوكتر60 ژێر فشاری خوێن. بەپێی ئەم نیشانانە سیاسەتی چارەسەری دژە بەكتریایی و داخڵ بوون دیاری دەكرێت.

چارەسەركردن

سەرەتا دەبێت نەخۆش ئامۆژگاری بكرێت بۆ پشوودان و دووركەوتنەوە لەجگەرەكێشان، لەهەندێك باری تایبەتیدا وەك نەخۆشی ماوە درێژ، لەوانەیە چارەسەری خۆراكی پێویست بێت.

پاشان دەبێت ئۆكسجین بدرێت بەهەموو ئەو نەخۆشانەی كە هەناسەبركێ و كەم ئۆكسجینی خوێن و نزمە پەستانی خوێن و فرە ترشی خوێنیان هەیە بۆئەوەی ئۆكسجین تێری خوێن لەسەروو 92٪بمێنێتەوە. هەروەها هەناسەدانی یارمەتیدراو رەچاودەكرێت لەو نەخۆشانەدا سەرەرای چارەسەری ئۆكسجینی پێویست كاتێك كە هەر هێشتا حاڵەتی كەم ئۆكسجینی خوێنیان هەیە.

بۆ راگرتنی هاوسەنگی شلەی لەش پێویستە وەرگرتن لەرێی دەمەوە هانبدرێت، بەڵام لەنەخۆشی پیر و نەخۆشی توند و ئەوانەی نیشانەی گشتیان هەیە وەك رشانەوە، پێویستە لەرێی دەمارەوە ئاو وەربگیرێت.

هەروەها چارەسەری دژە بەكتریایی هەركاتێك گومانی نەخۆشییەكە كرا، پێویستە هەرچی زووترە ئەم چارەسەرە دەست پێبكرێت، ئەگەر گونجا پێش چارەسەر چاندنی خوێن بكرێت بۆ نەخۆش باشترە.

لەزۆرینەی نەخۆشەكاندا كە نەخۆشییەكە ماكی دروست نەكردووە، كۆرسێكی10-7رۆژی تەواوە، هەرچەندە لەهەندێك میكرۆبی دیاریكراودا، بەزۆری ماوەی زیاتری پێویستە. هەروەها چارەسەركردنی ئازاری پەردە پۆشەری سی زۆر پێویستە بۆئەوەی نەخۆش بتوانێت بەئاسایی هەناسە بدات و بەتەواوی بكۆكێت. هەرچی چارەسەری سروشتییە ئەوا لەرێی یارمەتیدانەوە دەبێت بۆ كۆكین كە ئەمە زۆر گرنگە لەو نەخۆشانەدا كە توانای كۆكینیان نییە بەهۆی ئازاری پەردە پۆشەری سییەوە.

ماكەكان

زۆرینەی نەخۆشەكان تەواو وەلام بۆ چارەسەری دژە بەكتریایی دەدەنەوە هەرچەندە لەوانەیە تا بۆ چەندان رۆژ بەردەوام بێت و گۆرانە تیشكیەكان چەندان هەفتە یان تەنانەت چەندان مانگیان دەوێت بەتایبەتی لەپیرەكاندا تا چاك دەبنەوە ئەگەر چاكبوونەوە دواكەوت ئەوا یان یەكێك لەماكەكان روویداوە یان ناسینەوی نەخۆشییەكە بەهەڵە ئەنجام دراوە لەوانەشە هەوكردنی سییە شانە پاشكۆ بێت بۆ گیرانی بۆری هەوا یان هەڵمژینی ناو بەناوی تەنی بێگانە بۆ ناو كۆئەندامی هەناسە.

ماكەكانیشی بریتییە لە: فرەشلەیی پەردەپۆشەری سی كە حاڵەتی باوە،كۆبوونەوەی كێمی ناو پەردە پۆشەری سی، مانەوەی بەڵغەم ببێتەهۆی پوكانەوەی پلی، دروست بوونی نەخۆشی كڵۆوە مەیینی خوێن، فرە هەوایی پەردە پۆشەری سی، دومەڵی سی-هەوكردنی سییە شانەی كێماوی،كۆنیشانەی گرفتە هەناسەی ناكاو ARDS، گورچیلەسستی، فرە-ئەندامە سستی، دروست بوونی دوومەڵ لەدەرەوەی كۆئەندامی هەناسە، هەوكردنی جگەر، هەوی پەردەپۆشەری دڵ، هەوی دڵەماسولكە، هەوكردنی پەردەكانی مێشك و مێشكە شانە و تا بەهۆی فرە هەستیاری دەرمانەكانەوە.

ناردنە ماڵەوەو بەدواداچوون

نەخۆش كاتێك دەنێردرێتە ماڵەوە كە باری دیدەنی نەخۆشەكە جێگیر بێت و نیشانەكانی بەمشێوەیە بێت: پلەی گەرمی لەشی كەمترە لە37,8 پلەی سەدی، لێدانی دڵ بچوكترە لە100لەدەقیقەیەكدا، رێژەی هەناسەدان بچوكترە لە24 دەقیقەیەكدا، سەرە فشاری خوێن گەورەترە لە90، ئۆكسجینی تێری خوێن گەورەترە لە90٪، توانای وەرگرتنی هەبێت لەرێی دەمەوە. پاش نزیكەی شەش هەفتە دەبێت لەلایەن پزیشكەوە ببینرێت و تیشكی X–سنگی بۆ دووبارە بكرێتەوە.

خۆپاراستن

ڤاكسینی ئەنفلۆنزا بەكاردێت بۆ ئەو نەخۆشانەی كە مەترسی زۆری مردنیان هەیە، بەهۆی ئەنفلۆنزاو و یان هەوكردنی سییە شانەوە، هەروەها ڤاكسینی نیمۆكۆكای -Pneumococ cal دەتوانرێت بەكاربهێنرێت.

شیری بزن
هۆکارە بۆ گواستنەوەی

د. فەرەیدون عەبدولستار*

لەبەر زیادبوونی ژمارەی دانیشتووانی سەر گۆی زەوی بەشێوەیەکی لەبەرچاو کە ئەمەش بێگومان بۆتەهۆی زیادبوونی داواکاری خەڵکی بۆ پێداویستیە خۆراکییەکان و بەتایبەتی ئەوانەی کە بەسەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتین دەژمێردرێن وەك گۆشت و جۆرەکانی، ئەمەش وا دەکات مرۆڤ ساڵ بەساڵ زیاتر لەئاژەڵ نزیك ببێتەوە و لەئەنجامدا هەوڵی گەشەکردن و زیادبوونیان بەرێی جۆراو جۆر بدات بەمەبەستی دابین کردنی بڕێکی تەواو لەپرۆتین، لەهەمان کاتدا لەرووی پزیشکییەوە ترسناکی ئاژەڵ بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ ڕۆژ بەڕۆژ روو لەزیادبوونە لەرێی هەرەشەی بەردەوامی نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ کە بەرێی جیا جیا دەگوێزرێنەوە بۆ مرۆڤ و لەئەنجامدا تەندروستی و ئابوری مرۆڤ دەخەنە مەترسیەوەو هەروەها هۆکارێکیشن بۆ پیس بوونی ژینگە. لەم چەند مانگەی پێشوودا لەزۆربەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن لەوڵاتە جیاجیاکانی جیهان هەواڵی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەنفلۆنزای بزن بڵاوکرایەوە بەوەی لەهۆڵەندا لەنێو بزنەکانی ئەو وڵاتەدا نەخۆشی ئەنفلۆنزای بزن سەری هەڵداوە و هۆکارەکەی دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و لەئەنجامدا چەند کەسێك گیانیان لەدەست داوە.

نەخۆشی تای کیو

نەخۆشی تای کیو Q Fever بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی ئاژەڵە کاوێژکەرەکانی وەك مەڕ و بزن و مانگا دەبێت و هەروەها بەپێی سەرچاوەکان دەرکەوتووە کە تووشی سەگ و پشیلەو باڵندە دەبێت و دەرکەوتووە کە هۆکاری نەخۆشییەکە لەزیندەوەرە جومگەدارەکانی وەك گەنە بۆ ماوەیەك ژیان دەباتە سەر.

نەخۆشی تای کیو لەئاژەڵی تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و لەمرۆڤدا نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەنیشانەکانی ئەنفلۆنزای ئاسایی دەچێت و هەر لەبەر ئەمەشە بەنەخۆشییەکە دەووترێت ئەنفلۆنزای بزن.

ڕێژەی تووشبوونی ئاژەڵەکان لەجیهاندا دەگۆڕێت لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە و هەروەها بەپێی شوێنی بەخێو کردن و ئاووهەواش.

هۆکاری نەخۆشی تای کیو ئارەزووی هەندێك شوێن دەکات لەلەشی ئاژەڵە تووشبووەکاندا وەك: گوان و گوێرەکەدان و پزدان و شلەی پز و لەکاتی زایینی ئاژەڵە ئاوسەکاندا بەژمارەیەکی زۆر دەردەدرێنە دەرەوەی لەش و بێگومان هۆیەکە لەهۆیەکانی پیسبوونی ژینگەش. هەروەها دەرکەوتووە کە هۆکاری نەخۆشییەکە دوای11–18ڕۆژ لەدوای زایینی ئاژەڵە ئاوسە تووشبووەکان لەمیز و پاشەڕۆیاندا تێبینی دەکرێت.

نەخۆشی تای کیو لەئاژەڵی تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی ساغ بەهۆی پەیوەندی

راستەوخۆوە لەڕێی کۆئەندامی هەناسەوە.

هۆکاری نەخۆشی تای کیو

هۆکاری نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ زیندەوەرێکی وردبین لەخێزانی Rick ettsiaceae کە پێی دەوترێت Coxiella burnetii.

ئەم زیندەوەرە توانای بەرهەڵستی کردنی هۆکاری کیمیایی و هۆکارە ژینگەییەکانی هەیە و بۆماوەی چەند مانگێك توانای بەرگریکردنی لەخۆ هەیە و بەچالاکی دەمێنێتەوە و لەئەنجامدا توانای تووشکردنی هەیە.

هۆکاری نەخۆشییەکە بەژمارەیەکی زۆر لەشیری گوانی ئاژەڵی تووشبوودا دەمێنێتەوە و دەبێتەهۆی سەرچاوەی تووشبوون و هەروەها لەگوان و پزدان و شلەی پز و گرێی لیمفاوی سەرگوان -Supramam mary lymph node جێگیر دەبێت.

نەخۆشی تای کیو لەمرۆڤدا

نەخۆشی تای کیو یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە لەئاژەڵی تووشبووە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و تەندروستی دەخاتە مەترسییەوە. بەشێوەیەکی سەرەکی لەڕێی کۆئەندامی هەناسەدانەوە بەهۆی هەناسە وەرگرتنەوە هۆکاری نەخۆشییەکە دەگاتە لەشی مرۆڤ و بەلەشیدا بڵاو دەبێتەوە.

بوونی هۆکاری نەخۆشییەکە لەخۆڵ و تۆز و ئاووهەواو خوری و هەروەها ئەو کەلوپەلانەی کە بەهۆی میز و پاشەڕۆی ئاژەڵە تووشبووەکانەوە پیس دەبن و لەئەنجامدا دەبنە سەرچاوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە لەمرۆڤدا و بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتەرنەری شیری ئاژەڵی تووشبوو بەسەرچاوەیەکی گرنگی نەخۆشییەکە دادەنرێت لەمرۆڤدا لەڕێی خواردنەوەی شیری خاوەوە.

ئەو کەسانەی کە زیاتر بۆیان هەیە تووشی ئەم نەخۆشییە ببن ئەوانەن کە بەئاژەڵ بەخێوکردنەوە خەریکن لەکێڵگە و لادێکاندا بەتایبەتی لەکاتی زایینی ئاژەڵە ئاوسەکاندا و هەروەها پزیشکانی ڤێتەرنەری و کارمەندەکانی تاقیگە و قەسابەکان و ئەوانەی بەخوری شۆردنەوە خەریکن.

مرۆڤی تووشبوو چەند نیشانەیەکی لەسەر دەردەکەوێت کە لەنیشانەکانی ئەنفلۆنزا دەچێت و لەوانەش: پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، ئازار و بێ هێزییەکی زۆر زۆربەی لەش دەگرێتەوە، سەرئێشە و بێزارییەکی زۆر، جار جار سییەکانی تووشی هەوکردن دەبێت، تووشی هەوکردنی جگەر Hepatitis دەبێت و تووشی هەوکردنی پەردەی ناوەوەی دڵ دەبێت Endocarditis.

نیشانەکان لەئاژەڵی تووشبوودا

ئاژەڵەکانی وەك مانگا و مەڕ و بزن لەگشت تەمەنەکاندا تووشی نەخۆشی تای کیو دەبن، بەڵام زیاتر ئاژەڵە ئاوسەکان هەستیارترن و لەئەنجامدا زەرەرمەند دەبن.

ئاژەڵە تووشبووەکان هیچ نیشانەیەکی کلینیکیان لەسەر دەرناکەوێت واتە نەخۆشییەکە بەشێوەیەکی شاراوە تووشی ئاژەڵەکان دەبێت.

سەرەکیترین نیشانە بریتییە لەبەراویتەبوونی یان بەرخستنی Abortion ئاژەڵە ئاوسەکان لەقۆناغە کۆتاییەکانی ماوەی ئاوسدا کە ئەمەش دەبێتەهۆی نەزۆکی و زیانێکی گەورە بەسامانی ئاژەڵ و خاوەن ئاژەڵ دەگەیەنێت. هەروەها ئاژەڵی تووشبوو بۆ ماوەیەك لەلەوەڕ دەکەوێت.

بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی کیو پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

یەکەم: پێویستە ئاژەڵی بەراویتە بوو لەئاژەڵەکانی دیکە جیا بکرێتەوە و پزدان و بەشەکانی دیکەی پز بسوتێنرێت.

دووەم: پاککردنەوەی شوێنی بەخێوکردنی ئاژەڵەکان لەکێڵگەکاندا بەبەردەوامی و ڕێگە نەدان بەکۆبوونەوەی پاشەڕۆی ئاژەڵەکان و هەروەها بەکارهێنانی هەندێك ماددەی پاککەرەوە بۆ لەناوبردنی زیندەوەرە زیانبەخشەکان.

سێیەم: بەکارنەهێنان و نەخواردنەوەی شیری خاوی ئاژەڵەکان و بەڵکو پێویستە بکوڵێنرێت بەمەبەستی لەناوبردنی زیندەوەرە زیان بەخشەکان.

چوارەم: قەڵاچۆکردنی مشەخۆرە دەرەکییەکان بەگشتی.

پێنجەم: جێبەجێکردنی مەرجەکانی تەندروستی لەلایەن خاوەن ئاژەڵەکانەوە بەتایبەتی لەنێو گوندنشینەکان وەك بەکارهێنانی دەستکێش لەکاتی نزیك بوونەوەیان لەو ئاژەڵانەی بەخێوی دەکەن.

سەرچاوەکان

1. Radostits ,O, M, Gay, C.C.,Blood,D.C.,and Hinchcliff,K.W.2000. Vetevinary Medicine 9th edition.

2. The Merck Veterinary Manual 1998. 8th edition.

*کۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری

زانکۆی سلێمانی

دەتوانم دەست بەسەر کۆمپیوتەرەکەتدا بگرم

بەختیار ڕەئوف عەزیز

لەهەموو ئەو شوێنانەدا کە کۆمپیوتەرێکی زۆری تێدایە و بۆ مەبەستی دیاری کراو پێکەوە بەستراونەتەوە وەک فەرمانگە و کۆمپانیا و ناوەندەکانی خوێندن. ئەم جۆرە پرۆگرامە گرنگیەکی زۆری پێ دەدرێت و زۆرکاری پێ دەکرێت، لێرەدا پرۆگرامی Net Monitor for Employees Professional v4.3.6 باس دەکەین تا بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر زانیاری پێویستیان لەم شێوە پرۆگرامە هەبێت و بەشێوەیەکی سوودمەندانە بۆ بەرژەوەندی گشتی بەکاریبهێنن.

ئەم پرۆگرامە ڕێگەت پێ دەدات کە شاشەی هەموو کۆمپیوتەرەکانی ناو نێتۆرکێک ببینیت کە پێکەوە بەسترابن. یەکێک لەفەرمانبەران یان بەڕێوەبەر ڕێی پێدەدەرێت ئەم کارە بکات لەگەڵ ئەوەی کە لەدوورەوە دەتوانێت دەست بگرێت بەسەر کیبۆرد و ماوسی هەر کۆمپیوتەرێکدا.

تۆمارکردنی ڤیدیۆیی

دەتوانیت شاشەی هەر کۆمپیوتەرێك تۆمار بکەیت بەشێوەی ڤیدیۆیی بێئەوەی بەرامبەر شاشەی کۆمپیوتەرەکەی خۆت بەبەردەوامی دابنیشی و سەیری بەرامبەر بکەی، ئەمەش وا دەکات فەرمانبەرەکانت کاری خۆیان بەباشی جێبەجێ بکەن تۆش وەک فەرمانبەری بەرپرس لەشاشە کۆمپیوتەرەکەی خۆتەوە لێی بدەیتەوە لەداهاتوودا. بەمەش دەتوانیت لەکارەکانیان زیاتر دڵنیا بیت و لەکاتی پێویستدا بەشێوەیەکی ڕاستگۆیانە بڕیار بدەیت لەسەریان یان کارەکانیان هەڵبسەنگێنیت یان فەرامۆشکاری بەدی بکەیت ئەمەش تەنیا لەڕێی بینینی شاشەی کۆمپیوتەرەکانیان لەدوورەوە.

ئەم پرۆگرامە لەهەر ساتێك بمانەوێت بەکاری بێنین دەتوانین پەیامێك Message بنێرین بۆ ئەو فەرمانبەرەی مەبەستمانە یان هەموو فەرمانبەرانی ئەو کۆمپانیایە هەروەها دەکرێت هەر لەدوورەوە کۆمپیوتەرەکانیان ڕابگرین هەروەها بەکاردەهێنرێت بۆ پەیوەندی کردن بەشێوەی تەشفیر Encryption.

ئەم پرۆگرامە لەڕێی ئینتەرنێت و LANوWLANوVPNیشەوە بە کاردەهێنرێت و دەتوانین لەدووریشەوە پرۆگرامەکە دابەزێندرێت کە لەسەر ویندۆسی جۆری XP وVista کاردەکات.

سوودی ئەم پرۆگرامە چییە؟

بۆ ئاگادار بوون و بینین و تۆمارکردنی شاشەی کۆمپیوتەری فەرمانبەرەکان و چالاکیان لەکاردا لەدوورەوە، بۆ ڕێگرتن لەبەکارهێنانی هەر خزمەت گوزارییەکی ئینتەرنێت لەدوورەوە، بۆ ئیشپێکردن و داخستنی هەر پرۆگرامێك یان جێبەجێ کردنێك لەسەر هەر کۆمپیوتەرێك لەدوورەوە، بۆ بینینی شاشەی کۆمپیوتەری خوێندکار لەهۆڵەکانی خوێندندا و ئاگاداربوونیان هەروەها هاوکاری

کردنیان لەهەر کێشەیەکدا لەڕێی دەست بەسەراگرتن لەدوورەوە، بۆ بەڕێوەبردن و چاکسازی لەهەموو کۆمپیوتەرەکان لەیەك جێگەوە بۆ نموونە لەکۆمپیوتەرەکەی خۆتەوە، بۆ پیشاندانی شاشەکەی خۆت بەخوێندکارەکانت، بۆ ڕاگرتنی کۆمپیوتەرەکانی خوێندکار تا کاتێکی دیاری کراو یان تا ئەو کاتەی کە کارێکیان پێ دەسپێریت، بۆ یارمەتیدانی خوێندکارەکانت بەهۆی شاشەکەی خۆت کە دەتوانیت بیخەیتە سەر شاشەکانی ئەوان و دواجار بۆ خامۆش کردن و کوژانەوە و سەرلەنوێ داگیرساندنەوە Restartی کۆمپیوتەرەکانیان... هتد و دەست بەسەراگرتن تەنیا بەیەك کلیك ئەنجام دەدرێت.

تایبەتمەندییە سەرەکییەکان

دابەزاندن و بەکارهێنانی زۆر ئاسانە و بۆ هەموو کردارەکانی تەنیا لەڕێی چەند کلیك کردنێکەوە ئەنجام دەدرێت و دەتوانیت بەتەواوەتی دەست بگریت بەسەر هەر بەکارهێنەرێکدا لەدوورەوە کە بتەوێت، هەروەها ئەم پرۆگرامە یارمەتیدەرە بۆئەوەی بەدیقەتێکی جوان هەر شاشەیەك ببینین لەناو شاشەکاندا لەکاتێکی دیاری کراودا. دەتوانیت شاشەکەی خۆت پیشانی خوێندارەکانت بدەیت لەکاتێکی دیاری کراودا. ئەم پرۆگرامە ڕێگەت پێ دەدات دەست بگریت بەسەر کۆمپیوتەرێکدا لەدوورەوە لەڕێی دەست بەسەراگرتن بەسەر کیبۆرد و ماوس هاوکات کۆمپیوتەرە دوورە دەست بەسەراگیراوەکانمان لەخشتەیەکدا بۆ ڕیز دەکات بەچەند ڕیزێك بەپێی ژمارە تایبەتیەکانیان.

یەکێکی دیکە لەتایبەتمەندییەکانی ئەم پرۆگرامە ئەوەیە لەهەموو کاتێکدا دەتوانیت بزانیت کە کامە بەکارهێنەریان لەناو هێڵەکەدا کۆمپیوتەرەکەی کاردەکات و داغڵی ببیت و هەڵگرتنی هەر شاشەیەك لەدوورەوە بەشێوەی ڤیدیۆیی بەپاشتگری فایلی جۆری AVI. لەڕێی ئەم پرۆگرامەوە دەتوانیت فەرمانێکی زۆر لەدوورەوە بۆ هەموو کۆمپیوتەرەکان تەنیا بەکلیك جێبەجێ بکەیت. دواجار نەهێشتنی چوونە ناو ئینتەرنێت یان چوونە ناو خزمەت گوزارییەکی ناو ئینتەرنێت وەك Web browser، messenger، Email، download، upload...

دابەزاندنی پرۆگرام

ئەم پرۆگرامە لەدووبەشی گرنگ پێك دێت

بەشی یەکەم: سەرەکیترین بەشە Admin part و ئەم بەشە تەنیا لەکۆمپیوتەری سەرەکیدا دادەبەزێندرێت واتە بەڕێوەبەری کۆمپیوتەرەکان. کە ئەم بەشە دادەبەزێنین دوای دابەزاندن و چالاککردن داوا دەکات کە وشەی نهێنیPassword بۆ ئەم پرۆگرامە دابنێیت کە هەرجارێك دەچینەوە ناو پرۆگرامەکە داوای دەکات کە ئەمەش زۆر گرنگە تا هەموو کەسێك نەتوانێت بێتە ناو پرۆگرامەکەو نابێت بێ ئەم هەنگاوەتێپەڕین.

بەشی دووەم: بەشی بەکارهێنەران Users کە ئەم بەشە دادەبەزێنین لەهەموو کۆمپیوتەرەکاندا و دەبێت

Install "Net Monitor for Employees Pro Console"

You must install this program on the computer from where you will monitor the other computers.

Install "Net Monitor for Employees Agent"

Stealth Install

Uninstall Agent

You must install this program on all computers that you want to monitor (e.g. on students or employees computers).

ئەمیش وشـــەی نهێنی بۆ دابەزێنین. کە ئەم وشـــە نهێنییە تەنیا دەبێت کەسـێ بەڕێوەبەر بیزانێت و نابێت بەکارهێنـــەرەکان بیزانـــن بۆئەوەی لـــەکاری نەخـــەن یان نەیســـڕنەوە لەکۆمپیوتەرەکانیانداکـــە گرنگترین شت بۆ بەڕێوەبەری کۆمپیوتەرەکان ئەوەیە کە هەمان وشـــەی نهێنی بۆ کۆمپیوتەرەکان دابنێت.

کارپێکردنی پرۆگرام

دوای دابەزاندنی هەردوو بەشی ئەم پرۆگرامە لەکۆمپیوتەری سەرەکی و بەکارهێنەرەکانی دیکەدا، دوای ئەوە لەکۆمپیوتەری ســـەرەکی Admin Computer کار دەکەیـــن و دەچینە ســـەر Start\All programs\Net monitor for employees pro کە دوای ئەوەی وشەی نهێنی پرۆگرامی کۆمپیوتەری سەرەکی داغڵ دەکەین، پرۆگرامەکە دەکرێتەوە

دوای داغـــڵ بـــوون بەپرۆگـــرام دەچینە سەر منیووی File دەچینە سەر Add Computer... کە دەبێت ناوی کۆمپیوتەری بەرامبەر یان Ipی کۆمپیوتەر داغڵ بکەین لەگەڵ ناوی Userی ئـــەو کۆمپیوتـــەرە لەگەڵ پاسۆردی ئەم پرۆگرامەی خۆمان کە لەکاتی دابەزاندنـــی لەکۆمپیوتەری ئەو بەکارهێنەرە داماـــن بەزاندووە واتە دەبێت هەرسـێ شـــتەکە داغڵ بکەیـــن ئنجـــا دەتوانین ئـــەو بەکار هێنەرە Remote بکەین بۆ ناو ئەم پرۆگرامـــەی خۆمان. ئەگـــەر بچینە ســـەر فایل ئینجا Add Computer group.. گرویپەکە وشـــەی نهێنـــی داغڵ بکەین دەتوانین رایان بکێشین بۆ نـــاو پرۆگرامەکە، بـــۆ کۆمەڵێك لەکۆمپیوتـــەر کـــە هەمـــان وشـــە نهێنیمان بۆ دانابێـــت. ئەگەر بچینە فایل و بچینە سەر Add Group Of LAN Computer.. کە ئەم بەشـــە زۆر بەکاردەهێنرێـــت بۆ راکێشـــانی بەکارهێنـــەرەکان. لەبەشـــی -Do main/Work group کە لێرەدا ئەو گرویـــپە هەڵدەبژێرین کە دەمانەوێت بیان هێنینە ناو ئەم پرۆگرامەوە.

تێبینی: بۆئەوەی ناوی کۆمپیوتەر و Domain/Work groupی کۆمپیوتەرەکانـــی بەکارهێنەرەکان بزانـــین دەچینـــە ســـەر My Computerو کلیکی راســـتی لەسەر دەکەین Properties هەڵدەبژێرین

و دواتر دەچینە سەر Computer name لێرەوە ناوی کۆمپیوتەر و کۆرو گروپ دەتوانین بیگۆڕین و ناوەکانیان وەک گروپێ بکەین بەیەک شت باشترە بۆ ئەم کارەی ئێمە بەشی دووەم لە Add Group Of LAN Computer.. شوێنی نهێنی بەکارهێنەرەکان دەنووسین لەخانەیAgent>sPassword

کە هەموو گروپەکە یان کۆمپیوتەرێک کە دەمانەوێت Selectی دەکەین و کلیک لەسەر Ad-dComputers دەکەین بۆ ڕاکێشانی بۆ ناو پرۆگرامەکەمان.

دواى ئەوەی هەموو کۆمپیوتەرەکانی مەبەستمانە ڕامان کێشا بۆ ناو پرۆگرامەکەمان ئەوکاتە Desktop دیسک تۆپی هەموویان دێتە بەردەستمان و دەتوانین کلیکی ڕاست لەسەر هەر شاشەیەکیان بکەین و Remote Desktopی بکەین کە کیبۆرد و ماوسی کۆمپیوتەرەکە دێتە بەردەستمان هەر کارێک بمانەوێت دەتوانین لەکۆمپیوتەری بەرامبەردا جێبەجێی بکەین یان هەر بەرنامەیەک بمانەوێت دابەزێنین یان بیسرینەوە لە ڕێگەیەوە و هەروەها ئیشی پێ بکەین یان Ctrl+Alt+del بکەین بۆی یان لەبەشی دووەمەوە Show Computer message/Block دەتوانین هەر مەسجێک بنوسین و بینێرین بۆ ئەو کۆمپیوتەرانەی دیاریان دەکەین. هەروەها ئەو کۆمپیوتەرەی کە دەمانەوێت بۆ کاتێکی دیاریکراو بلۆکی بکەین.

Share Desktop لەم بەشەدا دەتوانین دیسک تۆپەکەمان هاوبەش بکەین بۆ کۆمپیوتەرەکانی دیکە بۆ ئەوەی ببینین کە لەم بەشەدا دەتوانین کۆمپیوتەرەکان بلۆک بکەین یان دیسک تۆپەکەمان Full

screen بکەین بۆ کۆمپیوتەرەکانی دیکــە، لــەم بەشەیشــدا دووبارە دەتوانین ئــەو کۆمپیوتەرانە دیاری بکەین کــە دەمانەوێت و مەرج نییە بۆ هەموویان شاشەکەمان هاوبەش Share بکەین.

لەم بەشەدا Desktop Record دەتوانین شاشــەیەك ریکۆرد بکەین بەشێوەی ڤیدیۆیی لەجۆریAVIئەم کردارە دەتوانین لێرەوە کاری تیادا بکەین بۆ هەموو شاشەکان و هەروەها دەتوانین بڵێین هەر کە بەسترابنەوە بەکۆمپیوتەرەکــەوە بۆمان ریکۆرد بکە یان دەتوانین لەســەعاتێك یان رۆژێکــی دیــاری کــراوی هەفتەدا بۆمان ریکۆرد بکات. یان بەدەستی بڵێین ئێســتا بۆمان بکە.

لەم بەشــەوە دەتوانین Tools ئەم کردارانە بکەین:

کوژاندنەوەی هەر کۆمپیوتەرێك کــە دیــاری بکەیــن، ریســتارت کردنــەوەی هــەر کۆمپیوتەرێــك کــە بمانەوێــت، Stand By هــەر کۆمپیوتەرێــك، Log Offی هــەر بەکارهێنــەری کۆمپیوتەرێــك، کارپێکردنــی Screensaver لەهەر دانەیەکــدا، وەســتاندنی Screen-saver لەهــەر دانەیەکدا وLockلۆك کردنی هەردانەیەك کە بمانەوێــت.

جگــە لەجێبەجــێ کردنــی فەرمانێکــی نــاو Run نوســینی و ناردنــی بــۆ بەکارهێنەرێــك تــا لەکۆمپیوتەرەکەیــدا جێبەجێ ببێت و نوســینی ناونیشــانی ســایتێك و کردنــەوەی لای بەکارهێنەرە دیاری کراوەکان هەروەها نووسینی path فایلیکــی Documentو کردنەوەی لای بەکارهێنەرە دیــاری کراوەکان کــە بەراســتی ئــەم فەرمانــە زۆر گرنگە بۆ وانە وتنەوە و پیشــاندانی بەخوێندکار.

کۆمپانیا و فەرمانگەکان بەشێکی گرنگی دیکە بەکاردەهێنن کە بریتییە لەبەشی Internet Control کە بۆ ئەم بەشە Admin دەبێت شارەزاییەکی باشــی هەبێت لەPortلەئینتەرنێتدا کــە وەك دەزانین هەمــوو جێبەجێ کردنێــك لەئینتەرنێتــدا بەپۆرتێکی دیــاری کــراو کاردەکات بۆنموونە کردنــەوەی لاپــەرەی ئینتەرنێت و ناردنی ئیمەیــل و وەرگرتنی ئیمەیل و مەسنجەر و داونلۆد کردن و ناردنی فایل...هتــد. نموونە وەك کردنەوەی لاپــەرەی Internet browsing ئینتەرنێــت و چوون بــۆ کردنەوەی ســایتێك بەپۆرتــی80کاردەکات لەجــۆری HTTP و پۆرتی8080بۆ جــۆری HTTPSکــە دەتوانین ئەم پۆرتــە رێــی پێبدەیــن Allowبۆ بەکارهێنــەرەکان یان نەً Blocked. نــاردن و وەرگرتنــی فایــل FTP بەپۆرتیtelnet .21n بەپۆرتی23وە دەتوانــین هەر پۆرتێکــی دیکە کە دەبمانەوێــت زیادی بکەیــن لەرێی نوسینی کاری پۆرت و ژمارەکەیەوە Addی بکەین...هتد.

چەندین بەکارهێنانی دیکە لەناو ئەم پرۆگرامەدا هەیە کە ئەوکەسانەی زیاتر بەکاری دەهێنن دەتوانن زیاتر سوودی لێببینن، ئەگەر ویستت ئەم پرۆگرامەت دەست بکەوێت دەتوانی ســەردانی ســایتی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم بکەیت

www.serdam.org

bakhtyar_raof@yahoo.com

بۆچی نیاندەرتاڵ لەناوچوو؟

تەریف سەربەست

مرۆڤی یەکەم لەجۆری هۆمۆسابینس کە لەقۆناغێکدا پێی دەوترا Cro-magnon، ئەگەری ئەوە زۆرە لەرێی دەربەندە شاخاوی و ئاوەڕۆی ئەو ڕووبارانەوە گەیشتبێتە ئەوروپا کە کەوتوونەتە باکوری دەریای رەشەوە، پاشان رێگەکەی بەدرێژایی ئاوەڕۆی ڕووباری دانوبدا گرتۆتەبەر.

ئەم کارە لەیەکێک لەماوە گەرمەکانی چاخی بەستووی دواییدا ڕوویداوە، کاتێک کە مامووس و کەرکەدەنی موو درێژ بەدۆڵەکانی ئەوروپادا غاریان دەدا و کاتێک کە دارستانەکان ڕووی ئەوروپایان داپۆشیبوو.

لەکاتی هەوڵدانیان بۆ داگیرکردنی کیشوەرێکی نوێ، چاویان بەمرۆڤێکی دیکە کەوت، کە لەجۆرێکی دیکە بوو هەروەها سەر بەرەگەزێکی کۆنتر بوو، بەلایەنی کەمەوە نزیکەی پێش دوو سەد هەزار ساڵ گەیشتۆتە ئەوروپا. ناوی مرۆڤی نیاندەرتاڵیان لێنراوە، ئەم مرۆڤە چییە، لەکوێوە هاتووە، و چی ڕوویدا کاتێک چاوی بەمرۆڤی نوێ کەوت؟ زۆر شوێنەوار هەن کە مرۆڤی نیاندەرتاڵ جێیان هێشتوون، ئێستا پەیکەری ئێسکی زیاد لە چل کەس دۆزراوەتەوە کە ئەمەش ئێجگار زۆرە، ئەم کارە وامان لێدەکات کە بەوردی بزانین شێوەیان چۆن بووە.

ئەم مرۆڤانە پتەوتر و بەهێزتر بوون لەمرۆڤی نوێ، بەدڵنیاییەوە لەجۆری مەیموونیش نەبوون کە دەستیان دەگەیشتەوە بەزەوی، نیاندەرتاڵ ماوەیەکی دوورودرێژ لەباکوردا ژیاوە، بەپێی پتەوی جەستە و کورتە بالاّییان، باوەڕوایە ئەوانە وەك هۆکارێك بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی ساردا ڕوویدابێت، وەك لووتە زلەکەیان و سنگە پانەکەیان کە جێگەی جووتێك سی گەورەی تێدا بۆتەوە.

هەروەها لەسەر ڕاوکردنی ئاژەڵە گەورەکان ژیاون، وەك ماموس، ئەسپ و بزنە کێوی، ئەم کارەش پێویستی بەڕاکردن و توانای هاوکاری یەکتریان هەبوو.

ژمێریارییەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە یەك کەس لەنیاندەرتاڵ پێویستی بە 5000 کیلۆ کالۆری بووە لەرۆژێکدا لەژینگەیەکی سارددا.

ئەم کارە کۆکە لەگەڵ پێویستی پێشبڕکێکەرێکی پایسکل بۆ یەك قۆناغ بەنێو چیاکانی فەرەنسادا.

نیاندەرتاڵ دەیزانی چۆن ئاگر بکاتەوە، مردووەکانی دەناشت، پێشەسازی زێڕ و زیوی دەزانی کە بۆ ڕازاندنەوە بەکاریدەهێنا، هەروەها خۆی بەو رەنگانە بۆیاخ دەکرد کە لەقورەوە دەریدەهێنان، ئاماژەکان هەن کە زمانیشی زانیبێت.

بەزۆری، نموونە دوایینەکانی نیاندەرتاڵ لەنیمچە دوورگەی ئیبیریە ژیاون، لەئیسپانیای ئێستاو پرتوگالدا، دوو جۆرەکەی دواییش لەئەشکەوتەکانی چیای تاریقدا خۆیان شاردۆتەوە.

گشت بەڵگەکان وێنە پێکەوە

بەستراوەکان پێشکەش دەکەن، کە ئەوان بۆ قولایی خۆرئاوای کیشوەرەکە دوورخراونەتەوە، تا وایلێهات هیچ دەروازەیەك نەمایەوە تا بۆی رابکەن. چی ناچاری کردن دووربکەونەوە و زەوی و زاری راوکردنە کۆنەکەیان جێبێڵن و رووبکەنە دوورترین کیشوەری ئەوروپی، بێجگە لەوانەی تازە هاتبوون؟

ئامارەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە مرۆڤی نیاندەرتاڵ پێویستی بەرێژەیەك لەمنداڵ بووە کە دەگەیشتە 2٪لەپێناوی مانەوەی جۆرەکەیدا، ئاشکرایە ئەو بەرەنگاربوونەوانەی کە لەساتەکانی کۆتاییدا رووبەرووی بونەتەوە توانا بایۆلۆژیەکانی بەهێز کردووە بۆ گەیشتن بەرێژەیەکی گونجاو لەبەدەست هێنانی مانەوەدا.

توێژینەوەکانی دوایی ئاماژە بەوە دەدەن کە نیاندەرتاڵ لەرووی توێکارییەوە جیاواز بووە، هەروەها لەرووی منداڵبوونیشەوە، بەپێی وێنەی توێکاری نیاندەرتاڵ، کە زانا سویسرییەکان لەزانکۆی نەرویج ئەنجامیاندا، وێنەکە لەسەر پەیکەرە ئێسکەکانی حەوزی مێینەیەکی نیاندەرتاڵ ئەنجامدرا کە لەئیسرائیل لەساڵی سییەکانی سەدەی رابردوودا دۆزرایەوە، وهەروەها لەسەر پەیکەری منداڵێکیش ئەنجامدا کە لەتەمەنی هەفتەیەك—دوو هەفتە مردبوو، پێش چل هەزار ساڵ لەناوچەی کەریمی ئۆکرانیادا دۆزرایەوە.

لەرێی دانانی دوو وێنەی ئەندازەیی بۆ ئەم دوو پەیکەرە لەکۆمپیوتەردا، دەرکەوت کە دەماخی نیاندەرتاڵ لەکاتی لەدایك بووندا قەبارەکەی400سم3 بووە، بەنزیکی وەك حاڵی منداڵەکانمان لەمرۆدا، لەکاتێکدا دەموچاو و پەیکەری ئێسکەکانی گەورەتر و ئەستورتر بوون لەمنداڵی مرۆڤی ئەمرۆ بەبەراورد لەگەڵ ئێسکەکانی حەوزی مێینەی نیاندەرتاڵ. بۆمان دەردەکەوێت کە منداڵبوون لەلای ئەوان زۆر قورستر بووە و بەرگەی ئێش و ئازارێکی زیاتریان گرتووە بەبەراورد کردن لەگەڵ مرۆڤدا.

هەروەها توێژەرەوەکان تێبینیان کردووە کە دەماخی ساوای نیاندەرتاڵ خێراتر گەشەی کردووە وەك لەمرۆڤ، بەتایبەتی لەساڵانی یەکەمدا. ئەمەش مانای وایە کە منداڵی نیاندەرتاڵ پێویستی بەشیرێکی زۆر دەوڵەمەند بەخۆراکەکان هەیە، مانای وایە کە دایکەکە پێویستی بەو خۆراکانە هەیە کە بەکالۆری گەرمی دەوڵەمەندن. ئەم هۆکارانە ژنی نیاندەرتاڵی خستە بەردەم بەرەنگاربوونەوە مەترسییەکان، ئەم هۆیەشە کە بووە هۆی کەمبوونەوەی ژمارەی منداڵبووەکان، و بووە هۆی نەتوانایی ئەو جۆرە لەکێبرکێی لەگەڵ مرۆڤدا.

لەراستی چی روویدا؟ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە گرنگییەکی گەورەی هەیە لەچۆنیەتی روانینمان بۆ مێژووی گەشەسەندنمان، بۆئەوەی بزانین بەراستی ئێمە کێین، وەك چۆن هەمیشە گفتوگۆ دەربارەی مێژووی پەرەسەندنی مرۆڤ گفتوگۆیەکی گەرموگورە.

یەکێك لەسیناریۆکان، مرۆڤی ئێستا و نیاندەرتاڵ زۆرجار لەناوچە جیاوازەکان، و بەدرێژایی زەمەن لەبارودۆخە جیاوازەکاندا چاویان بەیەك کەوتووە. هەندێجار ئەم چاو پێکەوتنانەی بووەتە هۆی ناکۆکی و هەندێجاری دیکە بۆتە هۆی کشانەوەی لایەك و خۆ بەدوور گرتن لەپێکدادان، یان لەترساندا خۆیان شاردۆتەوە.

بەڵام هەندێك لەو چاوپێکەوتنانە لەبارودۆخێکی تایبەتدا روویانداوە، کە پەیوەندییە سێکسییەکان تیاندا روویداوە، کە لەوانەیە لەئاکامدا گرووپی خوێن تێکەڵەکانی لێوە پەیدابووبێت.

یەکێك لەو زانایانەی کە باوەڕی بەو سیناریۆیەیە، ئاماژە بەوە دەدات کە پاشماوە ئێسکییەکانی ئەم کۆمەڵانە واتە هیبرید-ی دۆزیوەتەوە.

ئەم دۆزراوەیە پاشماوەکانی پەیکەری منداڵێکە لەناوچەیەك پێی دەڵێن Lagar velho کە دەکەوێتە پرتوگالەوە، هەروەها لەسەر بنچینەی پاشماوەکانی پەیکەرە ئێسکیەکانی ئەو ناوچانەی کە نیاندەرتاڵ لەرۆمانیا و چیکیا تێیدا نیشتەجێ بوون، نموونەیەکن بۆ هیبرید یەکێك لەلایەنگرانی تیۆری هیبرید زانای ئەمەریکی Eeik Trinkausە.

بەپێی ئەو وردەکاریانەی کە ئێریك پێشکەشی کرد، ئەو پەیکەرانە ئەو خاسیەتانەیان هەیە کە لە نیاندەرتاڵ و هۆمۆسابیتنس-ەوە بەیەکسانی وەرگیراون. وەك دەوترێت ئەو خاسیەتانە لەخاسیەتەکانی نیاندرتاڵی کلاسیکی لایانداوە، بەوە جیا دەکرێنەوە کە ئینسیابی تر بوون و رووخساریان لەرووخساری نیاندرتاڵی تەقلیدی ناسکتر بووە، لەکاتێکدا کە خاسیەتە تەقلیدییەکانی دیکەیان هەر ماوە، وەك ددانە زلەکان یان خواربوونەوەی گەورەی مل

کە پەیکەرەکانی نیاندەرتاڵ جیا دەکاتەوە.

بەدڵنیابوون لەپەیوەندی سێکسی نێوان ئەم دوو جۆرە دەتوانین زۆرێك لەئاکامەکان بەدەست بهێنین، بۆنموونە ئەم مەسەلانە پەیوەندی تایبەت بوون و ڕێسا نەبوون، یان ڕێسا بوون. ئەم کارە بووە هۆی توانەوەی نیاندەرتاڵ لەکرۆمۆسۆمی هۆمۆسابینس-دا، کە هۆکانی دیارنەمانی نیاندرتاڵی کلاسیکی لێکدەداتەوە، ئەم جۆرە دەرئەنجامە مانای وایە کە مرۆڤی ئەوروپی زیادەی کرۆمۆسۆمیی لەنیاندرتاڵەوە دەست کەوتووە کە لەنەتەوەکانی دیکەی زەوی جیای کردۆتەوە.

ئەو قسەیەی کە دەڵێت نیاندەرتاڵ لەکرۆمۆسۆمەکاندا دەژی، بووە بەوتەیەکی دەگمەن، بەتایبەتی بەهۆی زیاد بوونی زانیاریمان دەربارەی نەخشەی کرۆمۆسۆمی مرۆڤ و نیاندەرتاڵ، شیکاریی ترشی ناوەکی بۆ نەتەوە جیاوازەکانی زەوی ئاماژە بەو وێنەیە دەدات کە ئێمە هەموومان خزمین و سەر بەیەك بنەچەین کە بنچینەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەفریقا، و پێش 60 هەزار ساڵ کۆچی کردووە، بۆ ئەوەی جۆراو جۆربوونی لێبکەوێتەوە.

بەڵام شوێنی خزمایەتی نیاندەرتاڵ لەگەڵ دەرەختی خێزانی مرۆڤدا دەکەوێتە کوێوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارە لەمرۆڤدا ڕوونترە، و بەم نزیکانە وەڵامە کۆتاییەکەی وەردەگرین.

زانای سویدی Svante pääbo کە لەپەیمانگای ماکس بلانتش لەئەڵمانیا کاردەکات، یەکێکە لەپسپۆرە بەناوبانگەکان لەتوێژینەوەی کردنەوەی جفرەی ترشە چەورییە ڕەگ و ڕیشە قوڵەکان. لەساڵی 1997 وە زانای سویدی pää bo و یاریدەدەرەکانی سەرکەوتنیان بەدەست هێنا لەخوێندنەوەی بەشێك لەجفرەی ترشە ناوەکیەکانی میتاکوندریا کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو نیاندرتاڵەی کە لەFeldhofی ئەڵمانیا لەساڵی 1856 دا دۆزرایەوە.

شیکارییەکە دەریخست کە نیاندەرتاڵ ناخرێتە هیچ گرووپێك لەو گروپانەی کە مرۆڤی نوێی بۆ دابەش کرا، لەسەر بنچینەی ترشی ناوکی، ئەمەش مانای وایە نیاندەرتاڵ لەمرۆڤی نوێ کۆنترە، کەواتە خزمێکی کۆنە.

ساڵی 2007 دوو توێژینەوەی جیاواز بڵاوکرانەوە، ئەنجامەکانی شیکارییەکی تەواوی ترشی ناوکیی کە لەمیتاکۆندرییەوە هاتووە و

The final Neanderthals in France (33,000–30,000 years ago) began to make ornaments from animal bone and teeth, such as this necklace from Arcy sur Cure.

دەگەڕێتەوە بۆ نیاندەرتاڵ، لەکرواتیا دۆزرایەوە. دووتوێژینەوەکە دەریخست کە پەیوەندییە سێکسییەکان لەنێوان ئەو دوو جۆرەدا نەبووە، بەڵام ئەمە یەکلاییکەرەوەیەکی دڵنیای ئەو کارە نەبوو.

ترشی ناوکی میتاکۆندریا ئەو زانیارییە بۆماوەییەیە کە لەیەکەی بەرهەمهێنانی وزەی خانەی ناو خانەکاندا هەن. زانیارییە بۆماوەییەکانی میتاکۆندری تەنیا لەڕێی دایکەوە بەبۆماوە دەگوێزرێنەوە. ئەم زانیاریانە زۆر لەجیاوازییە شێوەییەکانی نێو ئەو دوو گرووپە ناخەنەڕوو، بەڵام زانیاری تەواو پێشکەش دەکەن بۆ زانینی شەجەرەی سەرهەڵدانی خێزان لەلایەنی دیکەوە، لێرەشەوە پلەی نزیکایەتی.

لەساڵی2006دا زانای سویدی و لەڕێی توێژینەوەکانییەوە دەستیکرد بەدانانی نەخشەیەکی گشتگیر بۆ کرۆمۆسۆمە بۆماوەییەکانی نیاندەرتاڵ، لێرەشدا ئەو پاشماوانە بەکارهاتن کە سەر بەو پەیکەرە بوون کە بۆ 38 هەزار ساڵ دەگەڕێتەوە و لەساڵی1980دا لەئەشکەوتی Vindijaی سەر بەکرواتا دۆزرایەوە.

ئەنجامەکانی ئەم نەخشەیە لەگەڵ نەخشەی کرۆمۆسۆمی مرۆڤدا بەراورد دەکرێن، بۆ دۆزینەوەی ئەو خاڵە جیاوازانەی کە وامان لێدەکات ئێمە بەو شێوەیە بین کە هەین، بەبەراورد کردن لەگەڵ خزمەکانماندا لەنیاندەرتاڵ یان شەمپانزی هەروەها ئەوەش دەردەخات کە ئایا ئەو جینانەمان لەنیاندرتاڵەوە وەرگرتووەو لەلامان شاراوە بووە.

پێشبینی دەکرێت ئەنجامەکانی لەساڵی2009دا ئامادە ببن، بەڵام هەندێك لەراپۆرتە پێشووەختەکان لەئێستاوە بایەخی خۆیان دەرخستووە.

لەئەکتۆبەری ساڵی2008دا لەلایەکەوە دۆزینەوەی کرۆمۆسۆمی زمان کە پێی دەوترێت Foxp2 لەلای مرۆڤی نیاندەرتاڵ و لەلایەکی دیکەیشەوە ئەو کرۆمۆسۆمەی کە پێی دەڵێنmcr ڕاگەیەنرا، کە بوونی جووتێك لەو کرۆمۆسۆمە وا لەخاوەنەکەی دەکات ڕەنگی پێستی کاڵ و قژی سوور بێت، بەتەواوەتی وەك شێوەی دانیشتوانی خۆرئاوای ئەورووپای ئەمڕۆ.

هێشتا زووە کاری کرۆمۆسۆمی زمان بزانرێت، بەڵام باوەڕوایە کە کاریکاتە سەر تواناکانی قسەکردن.

کرۆمۆسۆمی زمان لەلایەن نیاندەرتاڵ دەریخست کە هەمان کۆپی کرۆمۆسۆمی مرۆڤە. ئایا دەبێت کە لەنیاندەرتاڵەوە بۆمان هاتبێت؟ بەڵام زۆربەی زانارییەکان پێچەوانەی ئەمە دەڵێن. بەزۆری ئەم جینە لەلای باوباپیرە هاوبەشەکانمان هەبووە، لەوانەیە پێش800 هەزار ساڵ بێت.

بەپێچەوانەوە دەبینین نیاندەرتاڵ کرۆمۆسۆمی قژی سووری تایبەت بەخۆی هەیە، واتە نموونەکەمان لەوەی ئەو ناچێت. ئەمە مانای وایە کە کرۆمۆسۆمی قژی سوور بەشێوەیەکی جیا لەلای ئەو پەرەیسەندووە بەتەواوەتی وەك چۆن لەمرۆڤی ئەورووپیدا ڕوویداوە، لەپێناوی ئەوەی لەگەڵ ژینگەیەکی سارددا بگونجێت کە تیشکی خۆری کەم بێت، کە مرۆڤ بتوانێت ڤیتامین Dی دەستبکەوێت بەڕێگەیەکی کاریگەرتر لەبارودۆخی ژینگە تاریکەکاندا دەستبکەوێت.

بەڵام ئەمە مانای وایە کە هیچ کاریگەریەکمان تێدا نییە هەرچەندە جینەکانی نیاندەرتاڵ بچووك ببێتەوە؟

زانای بایۆلۆژی پێشکەتووLars Werdelinدەڵێت ئەگەر تێکەڵ بوونێکی کرۆمۆسۆمی لەنێوانماندا ڕوویدا، بەزۆری لەسنورێکی زۆر

تەسـکدا دەبێـت و حاڵەتـە تاکە کەسـییەکان دەبێـت کـە هیـچ کاردانەوەیەکـی کاریگەریــی نابێت. ئێمە هیـچ ئاسـەوارێکی لاوەکیمان نەدۆزیوەتەوە کە بەڵگە بەتێکەڵ بوون بـدات، بێجگە لەچەند نیشـانەیەکی نا دڵنیـا و دووانە مانا نەبێت. بێجگە لەمە دەتوانرێت هەندێك لەبەڵگەکان بەڕێگەیەکی خۆیـی پەرچڤە بکرێن، کە ئەمەش ڕاستگۆییەکەی لەدەست دەدات.

لەمـرۆدا بـیرو بۆچوونی لارس و بردیلـێن لەناوەنـدە زانسـتییە مەبەستدارەکاندا باوە. چاوپێکەوتنی مێژوویـی نێـوان نیاندەرتـاڵ و هۆمۆسـابینس گۆڕانکارییـە فراوانـەکان لەئاسـتی ڕۆشـنبیریدا دەردەخەن. لەسەرەتای نیشانەکانی چاوپێکەوتندا دەبینین گۆڕانکارییەکی زۆر بەسـەر ئەو ئامێرانـەدا هاتووە کـە نیاندەرتـاڵ بـەکاری هێناون، هەروەها ژمارەشـیان. ئەو دۆزراوانە زیـادی کـرد کـە توێـژەرەوەکان لەشوێنی نیشتەجێبوونی نیاندرتاڵدا دۆزیبیانەوە، لەو ئێسـکانەی وێنەیان لەسەربوو، هەروەها بەردی دروستکراو و زۆر لەئامێرەکانـی دیکە. ئەمەش بەئاماژەیەکـی زیـادە دادەنرێـت لەهاتنی مرۆڤی نوێدا.

بـەڵام چی ڕوویـدا کاتێـك ئەو دوولایەنە پێکگەیشـتن؟ بەزۆری زۆر شـت ڕووینەداوە، بەڵکو هەوڵیاندەدا لەیەکـدی دوور بکەنـەوە، ئەم دوو گروپە بەگەشەسـەندنی جیـاواز و جیادا تێپەڕبوون بەدرێژایی نیو ملیۆن سـاڵ. تەنیا لەلایەنی جەستەییەوە جیـاواز نەبـوون. بەڵکـو لەلایەنی ڕۆشنبیریشـەوە، ئەو جیاوازییە زۆر گەورەتر بووە لەوەی کە لەمرۆدا وێنای بکەین. ئینتیمایان لەسەر بنچینەیەکی ڕۆشـنبیری دامەزراوە، هەر ئەوەشە کەسێتیمان دیاری دەکات. لەو کاتەدا هـەردوو گرووپەکە ڕاوچی و بەربووم چنەرەوە- دروێنەکەر بوون.

ئـەوەی لەمـرۆدا لـەو جـۆرە ڕۆشـنبیرییەوە دەیزانین ئەوەیە کە ڕۆڵەکانی خۆیان دوور دەگرن لەتێکەڵ بـوون تەنیـا لەبـارە دەمارگیرییە توندەکاندا نەبێت.

ئەو نەتەوانەی لەسـەر ڕاوکردن دەژیـن، ئاماژە بۆخـۆی دەکات کە مرۆڤـە لەکاتێکـدا وەك غەریب یان نامۆیـەك سـەیری کەسـانی دیکە دەکات.

ئـەوەی کۆیـان دەکاتـەوە و لەچوارچێوەیدا هاوکاری دەکەن خێڵە و هیـچ پەیوەندیەکی دیکـە نازانن پەیوەندییەکانـی لەگەڵ کۆمەڵەکانی دیکـەدا بـەزۆری پەیوەندییەکـی گرژوتونـدە لەگـەڵ بڕێکـی زۆر لەشـەڕانگێزی. بەمشـێوەیە بـوو پەیوەنـدی نێوان ئـەو کۆمەڵانەی لەلایەنـی کرۆمۆسـۆمییەوە زۆر لەیەکترەوە نزیکبـوون. کە باپیرەی هاوبەشی هۆمۆسابیتنس گەورەترین ڕادەی تەمەنی150هەزار ساڵە.

لەکاتێکدا باپیرەی هاوبەشـمان لەگـەڵ نیاندرتاڵـدا تەمەنی-700 800 هەزار سـاڵە. کاتێـك ئەم دوو جۆرە لەئەوروپا لەچاخی بەسـتوودا بەیەك گەیشتن، پاش ئەم ماوە دوورو درێژە لەجیابوونـەوە، لەوە دەچێت هەریەکەیان بەلای ئەوی دیکەیانەوە وەك ئەوە وابووبێت کە لەئاسمانەوە کەوتبێتەوە خوارەوە.

ئەوکارە وامان لێدەکات بڕوا بکەین کـە هەریەکەیان لـەوی دیکەیانەوە دوورەپەرێز بووە، ئاماژەی ئەوە نییە کە جەنـگ لەنێوانیانـدا ڕوویدابێت، لەگەڵ ئەوەی کە لەوانەیە ڕوویدابێت.

لـەزۆری چاوپێکەوتنەکانـدا یەکێك لەکۆمەڵەکان بەهێمنی دەکشایەوە و ناوچەکەی جێدەهێشت.

گشـت زانیارییەکان ئاماژە بەوە دەدەن لەکاتێکـدا کە شـوێنەواری لایەنێکیـان هەبـووە شـوێنەواری لایەنی دووەم دیار نەماوە بەهێواشی هۆمۆسـابینیس دەسـەڵاتی گرتۆتە دەسـت، چونکـە باشـتر بـووە لەبەکارهێنانی ئەو بەرووبوومانەدا کە هەبـوون، دینامیکی تر بوون، ئامێرو شێوازی باشـتریان هەبووە، تۆڕێکی کۆمەڵایەتی باڵاتریان هەبووە، توانای خۆگونجاندیان خێراتر بووە.

نیاندەرتـاڵ یەکسـەر نەمـرد، بەکۆمەڵەی بچووك و یەك لەدوای یەك دەمـردن. هەرکاتێـك لەزەوییەکانی خۆیانـەوە پاشەکشـێیان دەکرد بۆ ئـەو زەوییانەی کە کەمـتر بەپیتن بەرووبومەکان کەمی دەکرد لەکۆتاییدا دوو زستانی سەختی یەك لەدوای یەك بەس بوو کـە پیایانـدا تێپەڕبێت و ئەوانەی کە ماون لەناویان بەرێت.

دوا گرووپیان لەئەشـکەوتەکانی ئیسـپانیادا ژیاون، لـەو کاتەدا کە چاخی بەستوو گەیشتبووە ئەوپەڕی درێژبونەوەی.

شاخە بەستەڵەکاکان ناوچەکانی باکـوور و باشـووری ئەوروپـای داپۆشـیبوو، ئـەو ناوچانـەی کە بەدارسـتانەکان داپۆشرابوون، بوون بەناوچە وشکە سەربەرەڵاکان.

هـەردوو جـۆرە مرۆڤەکـە کە ژمارەیان کەمـی کرد بەکەمبونەوەی بەروبووم و خۆراك، لەم جۆرە ژینگە سـەختەدا تەنیا شـوێنی یەك جۆر هەیە.

http://www.halwasat.com/forum/index.php/topic,5438.0.html

و: دڵنیا عەبدولا

خاو چییە؟

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا*

لەو بڕوایەدام هەموومان کاتێك بۆ سەیران و کات بەسەربردن ڕوودەکەینە دەشت و ناوچە شاخاوییەکان، ئەوەی یەکسەر سەرنجمان ڕادەکێشێت بەرد و خاکی ئـەو ناوچانەیـە. بێئەوەی کـە پلانی بۆ دانێـین پارچە بەردێك هەڵدەگریـن و سـەیری دەکەین خۆ ئەگەر هەندێك بەبەردبووی تیادا بێت ئەوا لەوانەیە لەگەڵ خۆمان بیهێنینەوە و لەماڵەوە بۆ جوانی دایبنێین. ئەوەی کە لەوانەیە نەیزانین یان وەك پرسێك بەمێشـکماندا بێت ئەوەیـە کە ئەم کەڤرە یان بـەردە لەچی پێکهاتووە و چـۆن دروسـت بـووە؟ بێگومان ئامانجم لەم باسە ئەوەیە کە وەڵامی ئەو هاووڵاتییە بدەمەوە و بەساکاری هەندێك زانیاری بدەمی کە ئاسۆی بیر و زانستیی فراوان بکات.

خاو

ئەگەر لەکاتـی گەڕانتدا بەردێکت بینـی کە لەچەنـد دەنکۆڵەی ڕەنگ جیاواز و قەبارە جیـاواز پێکهاتبوو ئەوا بزانە هـەر یەکێك لەو دەنکۆڵانە نموونەی خاوێکـن. بۆنموونە ئەگەر بەردێکی وەك ئەوەی وێنەی 1 سەیر بکەیت کە خۆی نموونـەی بەردێکە و لەدەشـت و شـاخ دەیدۆزیتەوە، ئەوا هـەر ڕەنگەی خاوێکـە. ڕەنگە خۆڵەمێشییە شووشـەییەکە کوارتز و ڕەشـەکە بایۆتایت و سـوورەکە فیلدسـپارە. کەواتـە بەئاسـانی تێدەگەین کە کەڤر Rock یان بەرد لەتێکەڵەیەك لەخـاوەکان پێکدێت. لەوانەیـە لەیـەك خاویـش پێکبێت (ئەمانە ژمارەیـان کەمە) هەرچەندە بەگشـتی لەچەنـد خاوێك دروسـت دەبن. کەواتە دەتوانین بڵێین کە خاو یەکەی سەرەکی دروستکردنی کەڤرە. ئێستا پێویستە بزانین ئەی خاو لەچی پێکهاتووە؟

خاویـان مەعـدەن -Miner al ماددەیەکـی سروشـتی ڕەقـی نائەندامییە کە دەناسـرێت بەبوونی پێکهاتەیەکی کریسـتاڵی ڕێکوپێك و پێکهاتەیەکی کیمیایی دیار. لەهەندێك سـەرچاوەدا تائێستا وشـەی کانزا بەکاردێت بەرامبەر وشە ئینگلیزییەکە واتە بەرامبەر mineral، لەڕاسـتیدا ئەوە بەڕاست نازانم، چونکە دەکرێت خاو کانزایی بێت وەك مەگنەتایت یان کرۆمایت و دەکرێت ناکانزایی بێت وەك گۆگرد یان کالسـایت یان جیپسۆم. لەپێناو ئەوەی کە وشـەیەکی گشتی هەبێت و گشـت کانـزاو ناکانزاکان بگرێتـەوە بۆیە وشـەی خاو بەباش دەزانم.

پێکهاتەی کریستاڵی و پێکهاتەی کیمیایی سـیفەتە فیزیاییەکانی وەك پتەوی دیاری دەکەن و دوو سیفەتی هەرە گرنگـی خاوەکانـن. لەپێناو زیاتر ڕوونکردنەوە پێویسـتە بزانین پێناسەکەی خاو بەوردی شیبکەینەوە و کەمێـك زیاتـر لەسـەری زانیاری بدەین:

سروشـتی بوون: مەبەسـت لەم سـیفەتە ئەوەیە کە هـەر ماددەیەك لەتاقیگەدا دروسـت بکرێت و بەرهەم بهێنرێت بەخـاو ناونابرێت. بۆنموونە ئەڵماسی دەستکرد لەشێوەو قەبارەدا

وەك ئەڵماســـی سروشتی وایە، بەڵام لەبەرئـــەوەی دەســـتکردە بەخـــاو دانانرێت. هەمان قســـەش بەگوێرەی خاوە بەنرخەکانیشـــەوە راستە هەر کامێکیـــان لەتاقیگەدا دروســـتکران بەخاوناژمێردرێن. هەمیشە لەنرخیشدا سروشـــتییەکە زۆر گرانترە بەبەراورد لەگەڵ دەستکردەکە.

نائەندامـــی بـــوون: پێویســـتە لەپێشـــدا بزانین کـــە ئەندامیی بوون بریتییـــە لـــەوەی کە ئـــەو ماددەیە بـــەزۆری لەکاربـــۆن و هایدرۆجـــین پێکهاتـــووە کە بەبۆنـــدی کیمیاییی پێکەوە بەستراون. کەواتە نائەندامیی بریتییە لەوەی کە ئەو ماددەیە بۆندی کاربۆن-هایدرۆجینـــی تیـــادا نەبێت. بێگومان ماددە ئەندامییەکان بەزۆری لەزیندەوەرانـــەوە بەرهـــەم دێـــن، هەرچەندە ئێســـتا لەتاقیگەکانیشدا دروســـت دەکرێن. شانەکانی زۆربەی گیانـــەوەران و رووەك بەگشـــتی ئەندامیین، کاتێك ئـــەو زیندەوەرانە دەمرن ماددە ئەندامییەکان شیدەبنەوە و مـــاددەی دیکە دروســـت دەکەن، بۆنموونە نەوت و خەڵووز لەکردارێکی گۆڕانە ماددەی ئەندامییەوە دروست دەبـــن بەچەند هەنگاوێـــك، هەربۆیە دانانرێـــن بەخـــاو. بێگومـــان نەوت بەخاو دانانرێت لەبەر ســـیفەتەکانی دیکەیشـــی وەك شـــلێتی و نەبوونی کریســـتاڵ و نەبوونـــی پێکهاتەیەکی کیمیایی دیاریکـــراو. هەندێك ماددە هەیە کە لەزیندەوەرانەوە دروســـت دەبێت و ئەندامـــی نییە وەك بەردی کلـــس Limestone کـــە یەکێکـــە لەبەردە نیشـــتەنییە هەرە بڵاوەکان، کە بەزۆری لەلەپکەو قاوغی شـــیلانی مردوو یـــان زیندەوەرانـــی دەریایی هاوشێوە پێکدێت. ئەم لەپکەو قاوغانە پێکهاتووە لەخاوی کالسایت. لەگەڵ ئەوەشدا کە زیندەوەر ئەو کالسایتەی دروستکردووە، بەڵام بەخاودادەنرێت، چونکە سیفەتەکانی تیادایە: تەنێکی رەقـــی نائەندامییە کە بەسروشـــتی دروســـت بووە پێکهاتەیەکی کیمیایی دیاریکـــراوی هەیـــە و پێکهاتـــەی کریستاڵیشی ئاشکرایە.

پتەوی: گشـــت خاوەکان رەقن. بۆیە دەتوانین سەهۆڵ بەخاو دابنێین، بەڵام نە ئاو و نەهەڵمیش خاونین.

پێکهاتەی کیمیایی: وەك ئاماژەم پێدا خـــاو یەکـــەی دروســـتکردنی کەڤرەکانـــە، بەڵام دەکرێت بپرســـن ئـــەی خاو خـــۆی لەچـــی پێکدێت؟ وەك لەپێناسەکەدا هاتووە خاوەکان پێکهاتـــەی کیمیاییـــان هەیە کەواتە پێکدێـــن لەیەکگرتنـــی توخمـــەکان توخم بـــەو ماددەیـــە دەووترێت کە گەردیلەکانـــی هەمـــوو یەکجـــۆرن و ناتوانرێت بەرێگەی کرداری کیمیایی ســـاکار بشـــکێت بۆ دەنکۆڵەکانی. زۆربەی خـــاوەکان لەچەند توخمێك پێکدێـــن بەگشـــتی دووان تـــا پێنج توخـــم بەشـــدارن لەدروســـتکردنی خاودا. ســـەرەرای ئـــەوەی کە زیاتر لەهەشتاوهەشـــت توخـــم لەتوێکڵی زەویدا هەیە، بەڵام هەشـــت توخمیان کە بریتین لەئۆکســـجین و ســـلیکۆن و ئەلەمنیۆم و ئاســـن و کالســـیۆم و مەگنسیۆم و پۆتاســـیۆم و سۆدیۆم نزیکەی 98٪ ی توێکڵی زەوی دروست دەکـــەن. هەر خاوێـــك پێکهاتەیەکی کیمیایـــی دیاریکـــراوی هەیـــە کـــە لەرێگەیەوە دەناسرێتەوە و دەکرێت لەشـــێوگێکی کیمیایـــدا دەرببرێت: وەك خـــاوی ئاڵتـــون تەنیا لەتوخمی ئاڵتون Au پێکدێت یان توخمی مس Cu، بەڵام زۆربەی خاوەکان لەدووان یان زیاتـــر لەیەکگرتنـــی توخمەکان پێکدێن وەك خاوی کوارتز کە شێوگی کیمیاییەکەی بریتییە لەSiO_2 ئەمەش مانای ئەوەیە کـــە پێکهاتووە لەیەك گەردیلەی سلیکۆنSiو دوو گەردیلەی ئۆکسجین O لەهەر شێوگێکدا (وێنەی

شێوەی ژمارە 1: کەڤری گرانایت یەکێکەلەکەڤرە ئاگرینە بڵاوەکان کە لەقووڵایدا رەق دەبێت. بەشێوەیەکی سەرەکی لەخاوەکانی فیلدسپار وکوارتز وبایۆتایت پێکدێت.

شێوەی ژمارە 2: چۆنێتی ریزبوونی ئایۆنەكانی سلیكۆن وئۆكسجین لەخاوی كوارتزدا.

ژمارە2 و3).

كەواتە لەهەر شوێنێكی ئەم گەردوونەدا بێت كوارتز هەروا پێكدێت و ئەگەرگۆڕانی بەسەردا هات دەگۆڕێت بۆ خاوێكی دیكە. تا رادەیەك خاوی كوارتزلەپێكهاتنیدا جێگیرە، بەڵام زۆر لەخاوەكان كەمێك جیاوازن. بۆنموونە خاوی پایرایت FeS_2 كە پێكهاتووە لەیەكگرتنی ئاسن و گۆگرد لەوانەیە لەگەڵ ئاسنەكەدا مەگنسیۆم و زینك و كۆباڵتیش هەبێت. ئەو توخمانەی كە بەسروشتی لەتوێكڵی زەویدا دروست دەبن بەنزیكەی 3500 خاوی جیاواز دروست دەكەن و كە تائێستا زانراون، هەرچەندە ئەو هەشت توخمەی كە باسكران لەئەنجامی یەكگرتنیان زۆربەی خاوە بڵاوەكان دروست دەكەن. هەر بۆیە تەنیا نۆ كۆمەڵ لەخاوەكان بەخاوە كەڤر دروستكەرەكان ناودەبرێن كە بریتین لە: ئۆكسایدەكان و گۆگردیكەكان و گۆگردات و توخمە بێخەوشەكان و هالایدەكان و كاربۆنایتەكان و هایدرۆكسایدەكان و فۆسفاتەكان و سیلیكاتەكانن. لەراستیدا هەریەكێك لەم كۆمەڵانە پێویستی بەشیكردنەوە و روونكردنەوەی زۆر هەیە كە بەهیوام لەباسەكانی داهاتوودا بتوانین هەموویان یەك یەك بەوردی باس بكەین.

پێكهاتەی كریستاڵی: هەموو خاوەكان پێكهاتەیەكی كریستاڵی رێكوپێكیان هەیە. كەواتە لەپێشدا با بزانین كریستاڵ چییە: كریستاڵ یان بلوور ماددەیەكی رەقی چەندلایە كە بەچەند روویەكی سروشتی دەورە دراوەو كە ئەمەش لەئەنجامی گەشەی تۆڕی كریستاڵییەوە پەیدا بووە. بۆنموونە خاوی هاڵایت NaCl لەیەكگرتنی هەر ئایۆنێكی سۆدیۆم بۆ هەر ئایۆنێكی كلۆراین پێكدێت(شێوەی ژمارە 4).

بێگومان خاوی هاڵایت یەكێكە لەخاوە ساكارە پێكهاتە ئاسانەكان، بەڵام تا بەشداربوونی توخمەكان زیاتر بێت تۆڕی كریستاڵییەكەش ئاڵۆزتر دەبێت. شێوەی دروستبوونی یەكەی خانە دروستكەرەكان لەناو تۆڕی كریستاڵیدا رۆڵی گەورەی هەیە لەشێوەی دەرەوەی خاوەكە، كە لەوانەیە شەشپاڵوو یان لەبزینەیی یان چوارلا یان هەر شێوەیەكی دیكە بێت.

وەك باسكرا ژمارەی خاوەكان

شێوەی ژمارە٣: كریستاڵی خاوی كوارتز، سلێمانی، كوردستان.

شێوەی ژمارە٤: پێکهاتەی خاوی هالآیت. (A) مۆدێلێکی کریستاڵی کەئایۆنەکان دیارن. (B) مۆدێلی تۆپیی کەشاشپاڵوویەکیان دروست کردووە. (C) کریستاڵەکانیش هەمان شێوەی شەشپاڵوییان هەیە.

نزیکەی 3500 خاون، کەواتە ناسینەوە و جیاکردنەوەیان کارێکی ئاسن و ساکار نییە و پێویستی بەکۆمەڵێك ڕێسا و زانیاری دیاریکراو هەیە سەبارەت بەگشت سیفەتە فیزیایی وکیمیایی خاوەکان وەك شێوەی کریستاڵی و ڕەنگ و ڕەنگی رووشان و بریسکەو پتەوی و کەرتبوون و شکان و هەندێکی دی بۆ ناسینەوەیان، لەباسێکی دیکەدا ئەم سیفەتانە بەوردی باس دەکەین. هەندێجار ناسینەوەی خاوەکان بەو سیفەتانەش ناکرێت و سەرکەوتوو نابێت بۆیە پێویستمان بەوردبین Microscope دەبێت بۆ ناسینەوەیان کە لەژێر وردبینیشدا کۆمەڵێك سیفەتی دیاریکراو هەیە تا لەڕێگەیانەوە کاری ناسینەوە ئەنجام بدەین (ئەگەر خوێنەر حەزی زیاتری لەسەر لێکۆڵینەوەی خاوەکان هەبێت لەژێر وردبینیدا دەتوانێت سەیری کتێبی بینراوی خاوەکان بکات یان سەردانی ماڵپەری جیۆسول www. geosul.tk بکات بۆ دابەزاندنی کتێبەکە بەبێبەرامبەر. لەوانەیە لەهەندێك جاری دیکەدا پێویست بەتەکنۆلۆژیاو زانیاری زۆر ورتر هەبێت بۆ لێتوێژینەوە و ناسینەوەی خاوێك وەك بەکارهێنانی فردبینی ئەلکترۆنی رووپێو Scanning Electron Microscope یان بەکارهێنانی تیشکی سینی لادەر X-Ray Diffraction یان بەکارهێنانی شیکردنەوەی کیمیایی بەبەکارهێنانی تیشکی سینی فلۆرێنسی یان بەکارهێنانی مایکرۆپرۆب . ئەمانە خۆشبەختانە زۆربەیان لەلای خۆمان هەیەو لەڕێگەیانەوە شیکردنەوەکان و توێژینەوەکان دەکرێن.

سەرچاوەکان

1.Smith،G.A.، and Pun،A.، 2006، How does earth work?، Pearson Printice Hall، New Jersey، 641p.

2. Hamblin،W.K.، and Christansen، E.H.، 2004، Earth>s Dynamic Systems، 10th Edition، Pearson،

Printice Hall، New Jersey، 759p.

3.Grotzinger، J.، Jordan، T.H.، Press، F.، and Siever، R.، 2007، Understanding Earth، Fifth ed.، Freeman and Company ، New York، 579p.

4.Thompson، G.R.، and Turk، J.، 2007، Earth Science and the environment، 4th edition، Thomson Books/Cole، Belmont، USA، 635p.

5.Marshak، S.، 2001، Earth portrait of a planet، Norton and Company، New York، 735p.

6. ئیبراهیم محەمەد جەزا، بابارەسول غەفور، کەیوان محەمەد، 2002، فەرهەنگی زەویناسی(ئینگلیزیی-کوردیی)، چاپخانەی بەدرخان،سلێمانی،127ل.

تێبینی: وێنەی ژمارە4 لەسەرچاوەی چوارەم و وێنەی ژمارە2 لەسەرچاوەی سێیەمەوە وەرگیراوە.

شێوەی ژمارە 1: کەڤری گرانایت یەکێکەلەکەڤرە ئاگرینە بلاوەکان کە لەقوولاییدا ڕەق دەبێت. بەشێوەیەکی سەرەکی لەخاوەکانی فیلدسپار وکوارتز وبایۆتایت پێکدێت.

شێوەی ژمارە 2: چۆنێتی ڕیزبوونی ئایۆنەکانی سلیکۆن وئۆکسجین لەخاوی کوارتزدا.

شێوەی ژمارە 3: کریستاڵی خاوی کوارتز، سلێمانی،کوردستان.

شێوەی ژمارە4: پێکهاتەی خاوی هالآیت. A مۆدێلێکی کریستاڵی کەئایۆنەکان دیارن. B مۆدێلی تۆپیی کەشاشپاڵوویەکیان دروست کردووە. C کریستاڵەکانیش هەمان شێوەی شەشپاڵوویان هەیە.

*پرۆفیسۆری یاریدەدەر
بەشی زەویناسی، زانکۆی سلێمانی
ibrahimjaza@yahoo.com

مرۆڤ یەکجار گرانەتا دەگرێت

د. عەقید عابد

یەکێکە لەنەخۆشیە درمیە توندە بڵاوەکانی وەرزی هاوینی باشووری کوردستان، بەمانای تای گران یان تای قورسی دێت، زۆرجار زاراوەی تایفۆئیدی بۆ بەکاردەهێنرێت و بەدەگمەن مرۆڤ دووجار تووشی گرانەتا دەبێت.

بەهۆی بەکتریای سالمۆنیلایی تایفی salmonella typhi d جۆری D سەر بەخێزانی ئینتیرۆباکتریایە entero bacteriaeو گرامنێگەتیڤە و بزێوە هەرچەندە جۆرەکانی-A E-F مان هەیە، بەکتریاکە لەپلەی گەرمی خوێندا زیاد دەبێت، بەئاسانی لەئاوی گولاودا دەمرێت، لەبەفرو ئاو دانزیکەی دوو بۆ سێ مانگ دەژی، لەئاوی پاك و سوێردا زیاتر دەبێت بەوشکی درەنگ دەمرێت. لەخاکدا یەك بۆ پێنج مانگ و لەئاوی رووباردا چوار بۆ دە مانگ ولەئاوی کەناڵدا شەش بۆ دوانزە مانگ دەژی، بەڵام لەشەست پلەی گەرمیدا نزیکەی بیست دەقیقە دەژی، لەشیردا یەك بۆ حەوت رۆژ دەژی ولەپیساییدا بیست و پێنج رۆژ دەژی.

پەتازانی

نەخۆشییەکە لەهەموو جیهاندا بڵاوە، بەڵام لەوڵاتە گەرم و فێنکەکاندا لەهاویندا زۆر خێرا بڵاو دەبێتەوە، ئەگەر مرۆڤێك تووشی نەخۆشییەکە ببێت. بەدەگمەن دووبارە تووشی دەبیتەوە، زۆرجار مرۆڤ دەبێت بەهەڵگری بەکتریا وتەنیا بەهۆی شیکاری پیساییەوە دەتوانین دەست نیشانی مرۆڤ بکەین کە هەڵگری بەکتریاکەیە. لەراستیدا گرانەتا زۆر بەئاسانی لەکاتی جەنگدا بەهۆی ماندوویی و پیسییەوە بڵاودەبێتەوە.

رێگاکانی گواستنەوە

راستەوخۆ: لەگەڵ نەخۆش یان هەڵگری بەکتریاکە بەهۆی پیسایی، میز، رشانەوە، تف، بەڵغەم.

ناراستەوخۆ: لەرێگای ئاوی پیس، شیر، میوە، سەوزە، تەپوتۆز و مێشومەگەز و خواردنی پیس بوو بەبەکتریاکە.

سکاڵاو نیشانەکان

ماوەی کرکەوتنی بەکتریاکە لەنێوان دە بۆ چواردە رۆژدایە لەهەفتەی یەکەمدا پەتایەکی قورس دەست پێدەکات و نزیکەی شەش بۆ حەوت رۆژ لەنێوان40-39پلەدا دەمێنێتەوە. نەخۆش هەست بەکۆمەڵێك نیشانە دەکات وەك: بێهێزی و لاوازی، ئازاری ماسولکە، لەش داهێنران، کەم بوونەوەی ئارەزووی خواردن، لیری تایبەتی رەنگ پەمەییRose spot لەسەر سك و سنگی نەخۆش دەردەکەوێت و نزیکەی بیست و چوار سەعات دەمێنێتەوەو ون دەبێت، هەروەها نەخۆش هەست بەئازاری سك دەکات و سکچوونیشی لەگەڵدا دەبێت.

جاری واش هەیە قەبزی و

کۆکە و خەواڵوییی و کەم میزی و سەرئێشەو لووتپژان و لێدانەکانی دڵ خاوو کەم دەبێتەوە.

لەهەفتەی دووەمدا نیشانەکانی هەفتەی یەکەم تونتر دەبن و هەروەها لەش قورس وسووربوونەوەی رووەمەت و وشك بوونەوەی لێوەکان و دەم. پشتی زمان بەڵخێکی سپی دەگرێت وسکچوونی زۆر و هەناسەتەنگی و تا دەگاتە پلەیەکی نەگۆڕ و تەنیا بەیانیان پلەیەك نزم دەبێتەوە.

سپڵ وجگەری نەخۆش لە35٪ی نەخۆشەکان گەورە دەبێت، نەخۆش تووشی ژانەسەرێکی زۆر دەبێت و لێر یان پەڵەکانی سەرپێست زیاد دەبن، بەڵام ناخورێن.

لەهەفتەی سێیەم وچوارەمدا دوو ئەگەر هەیە، یەکەمیان: ئەگەر نەخۆش چارەسەر وەرنەگرێت ئەوا نەخۆشییەکە زۆر توندو ترسناك دەبێت و دەبێتەهۆی دەرکەوتنی ماکەکانی کە ئەمانەن:

- کۆئەندامی هەرس: تووشی کونبوونی ڕیخۆڵەکان و سك چوونی خوێناوی دەبێت.

- کۆئەندامی دڵ و خوێن: هەوکردنی پەردەی دڵ وpericarditis و.myocarditis

- کۆئەندامی میز و گورچیلە: تووشی هەوکردنی گورچیلە ne-phritis وخوێن لەمیزدا دەبینرێت.

-کۆئەندامی جگەرو زراو cho-lecystitis هەو کردنی توورەکەی زراو.

-کۆئەندامی خوێن: کەمخوێنی ودابەزینی خڕۆکە سپیەکان و خەپلەکانی خوێن و لووتپژان.

-کۆئەندامی مێشك و دەمار: هەوکردنی پەردەکانی مێشك و بورانەوە.

-کۆئەندامی ئێسك وجومگە: هەکردنی ئێسقان و هەوکردنی جوگە

-ئەگەر نەخۆش چارەسەر وەربگرێت ئەوا بەتەواوی لەماوەی 3-4 هەفتەدا چاك دەبێتەوە.

شایەنی باسە بەدەگمەن مرۆڤ دووجار تووشی گرانەتا دەبێت، بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە هەڵگری بەکتریاکەن ئەوا گرانەتا سەرهەڵ دەداتەوە یان ئەو نەخۆشانەی بۆ یەکەم جارتووشی گرانەتا دەبن و چارەسەری تەواو وەرناگرن واتە نەخۆش کە هەست دەکات پاش بەکارهێنانی چارەسەر نیشانەکانی کەم بوونەتەوە واز لەوەرگرتنی چارەسەکەی دەهێنێت، بەڵام نازانێت بەکتریاکە لەلەشیدا ماوەتەوە سەرهەڵدەداتەوە لەمکاتەدا 3-2 جار نەخۆشەکە گرانەتا دەگرێتەوە، واتە چەندجار تووش بوونی گرانەتا بۆ ئەو هۆکارانە دەگەڕێتەوە کە باسمان کردن.

دەست نیشان کردن

دەست نیشان کردنی گرانەتا سەرەتا پشت بەسکاڵاو نیشانەکانی نەخۆش دەبەستێت وەك تای بەردەوام، گەورە بوونی جگەر وسپڵ،پەڵەی پەمەی سەر پێست کە تایبەتە بەگرانەتا.

پاشان لەهەفتەی یەکەمدا تێبینی کەمخوێنی نەخۆش دەکرێت و خڕۆکە سپیەکانی خوێن دادەبەزن leucopenia. چاندنی خوێن لە-90 100٪ دەست نیشانی بەکتریاکە دەکات و چاندنی پیسایی پۆزەتیڤە بۆ بەکتریاکە.

لەهەفتەی دووەمدا دژە تەنەکان بەرزدەبنەوە وەك لە widal testدا دەردەکەوێت، بەڵام ئەم شیکارە بۆ دژەA-H-O بەتایبەتی latex ag-glutination test لە test widal هەستیارتر و باشترە، چاندنی میز پۆزەتیڤە بۆ بەکتریاکە.

لەهەفتەی سێیەم و چوارەمدا ئەگەر نەخۆش چارەسەر نەکرێت ئەوا ئەم نیشانانە دەگەنە ئەوپەری.

هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین کە نیشانە وسکاڵاکانی گرانەتاو ئەم نەخۆشیانە لەیەك دەچن: سورەتا، سیل، ئەنفلۆنزا، ڕەشەگرانەتا، تای ماڵتا، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر، شیرپەنجەی لیفمی و مەلاریا.

چارەسەرکردن

چارەسەرکردنی گرانەتا لەڕێی پەیرەو کردنی چەند ڕێوشوێنێکەوە ئەنجام دەدرێت وەك: پاکژکردنەوەی کەلوپەلی پیسبووی نەخۆش، کوڵاندن و ساردکردنەوەی ئاوو بەکارهێنانی.

جیاکردنەوەی نەخۆش و چارەسەرکردنی نیشانەکانی وەك (تا) لەڕێی وەرگرتنی دژەتا و شلە لەڕێی دەم وخوێنهێنەرەوە،بۆ ئازاریش دژە ئازار بەنەخۆش دەدرێت. هەر جۆرێك دەرمانی ئەنتیبایۆتیك بەکاربهێنیت دەبێت، بەڵام بەمەرجێك بۆ گەورە لەدوو بۆ چوارگرام لەڕۆژێکدا و بۆ منداڵ لەپەنجا بۆ شەست ملیگرام بۆ هەر کیلۆیەك لەکێشەکەی کەمتر نەبێت.

ئەنتیبایۆتیکەکـــان وەك:

ـ کلۆرامفنکۆل

ـ سپروفلوکساســلین

ـ ئەمپیســلین

ـ سیفۆتاکســیم

ـ کۆترمیکســازۆڵ.

خۆپاراستن

خۆپاراســتن لەرێــی پەیــرەو کردنی چەند رێوشوێنێکەوە دەبێت وەك جیاکردنــەوە و پــاك و خاوێن راگرتنی نەخۆش، هەڵگری بەکتریاکە نابێــت ئیش بکات لەچێشــتخانە و شــوێنە گشــتیەکان،پاك وخاوێنی ژینگە،پاکژکردنــەوەی ئاوو شــیرو میوە و سەوزەو خواردەمەنیەکان، بەکارهێنانــی پێکوتە کە دووجۆرە: بەشــێوەی وەرزی، بــەڵام نادرێت لەمنداڵی خوار سێ ساڵ. بەشێوەی کەپســول، بەڵام نادرێت بەسکپڕو منداڵــی خــوار پێنج ســاڵ. جێی ئاماژەیە ســوکە گرانەتــاش هەیە کــە بەهــۆی ســالمۆنیلا پاراتایفی Salmonella paratyphi دەبێــت، نیشــانەکانی بەتەواوەتی لەگرانەتا دەچێت، بەڵام بەشــێوازێکی سووك دەردەکەوێــت.

ناساغی پاش شۆك لەمنداڵاندا

هەروەك دەزانین هەســت و دەروونی ناسك لەمنداڵدا هەر لەژیانی ناو سکی دایکیەوە دەست پێدەکات هەتا تەمەنی کۆتایی هەرزەکاری. دوا توێژینەوەکان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە منداڵ لە ســکی دایکیدا گوێی لەوتە خۆشــەکانی دایکییەتی کە ئاراستەی کۆرپەلەکەی ناوسکی دەکات و بگرە تێیان دەگات.

هــەر لەبەرئەوەیە هەموو رووداوێکی ناخۆشــی دەروونی یان جەســتەیی بێت کــە رووبەرووی دایکە ســکپڕەکە پێی یان منداڵەکە پــاش لەدایکبوونی دەبێت کاردانەوەیەکی نێگەتیڤی دەبێت لەســەر هەست و دەروون و جەستەی منداڵەکە و ئەمەش کاردەکاتەســەر هەڵسوکەوت و جەستەی منداڵەکە تا پاش گەورەبوونیشی.

نموونەی ئەو رووداوە ناخۆشــانە وەك ژیانی ناخۆشــی دایکە سکپڕەکە، نواندنــی توندوتیژی بەرامبــەری و نەبوونی و هەژاری، کــە منداڵەکەش دێتە ژیانەوە، وەك شــەڕی نێوان دایك و باوك یان جیابوونەوەیان یان کۆچی دوایی یەکێکیــان یان هەردووکیان.لێدانی منداڵەکە یان رووداوی وەك کەوتنەخوارەوە یان ئۆتۆمبێل،کارەســاتی گەورە وەك راگواســتن، کۆچ، کــوژرەوی جەماعی. ســکاڵاکانی منداڵ کاتێك دووچاری یەکێك لە شــۆکانە دەبێت لەپێش تەمەنی چوونە خوێندنگــا وەك: خەوبینینی ناخۆش، تێکچوونەکانی خەو، کاردانەوەی خورپەیی، تــرس، دڵەراوکێــی جیابوونەوە لەخێزان،هەروەها هەڵســوکەوتی نێگەتیڤ دەبێت و بەشێوەیەك یاری دەکات هەروەك چۆن رووداوە ناخۆشەکەی بینیوە.

سکاڵاکانیشی کاتێك لەتەمەنی چوونە خوێندنگایە و دووچاری ئەو رووداوە ناخۆشــانە دەبێت هەمان ســکاڵاکانی پێش چوونە خوێندنگایە لەگەڵ هەندێك سکاڵای دیکە وەك کێشە لەگەڵ هاوەڵەکانی، کاردانەوە خەمۆکییەکان، کێشەی لەبیرەوەری و بیرکردنەوەدا، هەڵســوکەوتی توندوتیژانە،لاســاری یان راکردن لەماڵ و گۆران لەکەسێتیدا.

سکاڵاکانی منداڵ پاش تەمەنی دە ســاڵییش ئەمانە لەخۆدەگرێت: هەمان سکاڵاکانی کاتی تەمەنی چوونە خوێندنگا جگە لەهەردوو سکاڵای هەڵسوکەوتی نێگەتیڤــی و دڵەراوکێــی جیابوونــەوە لەخێزان،کەمتەرخەمی، بــێ توانایی کۆمەڵایەتی، هەڵسوکەوتی دژ بەخۆ و زیان گەیاندن پێی، ڕەشبینی.

چارەسەر:

چارەســەری منداڵێکی تەمەنی خوێندنگا کە تازە تووشــی ئەو رووداوانە بووە:هانــی بدە بۆ دەربڕینی باســی ئــەو رووداوەی کە غەمبــاری کردووە، راســتییەکانی رووداوەکەی بۆ روونبکەرەوە، چەند دەتوانیت بەهەســت لێی نزیك کەوەرەوە، بزانە کاردانەوە نێگەتیڤەکانی چین. دەکرێت چارەسەری ئەم حاڵەتانە لەرێی یارییشــەوە ئەنجام بدرێت، راستییەکانی ژیانی بۆ روونکەرەوە لەگەڵ راســتییەکانی ئەو رووداوەی غەمباری کردووە،هانــی بدە بۆ دەبڕینی سکاڵاکانی بەشــێوەیەکی کۆنترۆڵکراو و یەك لەدوای یەك، چەند دەتوانی وەك منداڵ یاری لەگەڵ بکە، خۆشی ژیان و متمانە بەخۆکردنی فێربکە، هانی بدە بۆ دروستکردنی وێنەی ئەو رووداوانەی بۆتە ئەنجامی سکاڵاکانی و غەمباربوونی.

د. عەدنان عەبدوڵا کاکی

بەپیتکردنی یورانیۆم

جوان ڕەئوف

ئەوەی لەم ڕۆژانەدا سەرنجی دەزگاکانی ڕاگەیاندن بدات بەهەموو جۆرەکانیەوە بۆی دەردەکەوێت کە بەردەوام باس لەبەپیتکردنی یورانیۆم Uranium Enrichment و تەکنیکی سینتەرفیوج centrifuge دەکەن، زاناو توێژەرەوە و پسپۆرانی ئەو بوارە بەباشی لەو زاراوانە تێدەگەن و کەسانێکی کەمیش هەن برێك لەوانە دەگەن، بەڵام زۆربەی خەڵکی دی لەو زاراوانە ناگەن، بۆیە هەوڵ دەدەم لەم بابەتەدا بەکورتی تیشکێکی کەم بخەمە سەر ئەو بابەتانە.

یورانیۆم سوتەمەنی سەرەکی کارپێکارە ناوکیەکان و بۆمبای ناوکیشە، بەڵام پێش ئەوەی باس لەبەپیتکردنی یورانیۆم بکەم حەزدەکەم ئاماژە بەیەك دوو هەڵەی زمانەوانی بکەم کە ئەمڕۆ بەزۆری لەڕاگەیاندنە کوردیەکاندا بەکاردێن کە یەکێکیان بریتییە لەوشەی پیتاندنی یورانیۆم کە بەمانای تخصیب الیورانیوم بەکاری دێنن و ئەوە هەڵەیە وشەی پیتاندن لەزمانی عەرەبیدا بەمانای تلقیح دێت کە بۆ پیتاندنی هێلکە بەکاردێت و بەمانای تخصیب نایەت بەڵکو تخصیب لەزمانی کوردیدا بەمانای بەپیتکردن دێت.

هەڵەیەکی دیکەی زمانەوانی هەر لەو بوارەدا ئەوەیە کە وزەی ناوەکی بەکاردێنن لەبەرامبەر وزەی النوویە کە ئەوەش هەڵەیە و دەبێت وزەی ناوکی بەکاربهێنرێت نەك ناوەکی، چونکە ئەو وشەیە بەمانای داخلی دێت.

بەپیتکردنی یورانیۆم بریتییە لەکرداری جیاکردنەوەی U238و U235و بەهۆی دەرکردنی چەقیەوە یان سەنتەرفیوچ-ەوە دەبێت کە گازی یورانیۆم هکسا فلۆرایدی تێدا بەکاردەهێنرێت و یورانیۆمەکە بەشێوەی گازی دەڕوات بۆ ئامێری سەنتەرفیوچەکە، یورانیۆمی238کە قورسترە لەسەر بنی لولەکەکە دەنیشێت و ئەوەیان کەمتر بەپیتکراوە و یورانیۆمی235کە سوکترە لەناوەڕاستی لولەکەکەوە و بۆ سەرەوە کۆدەبنەوە. ئامێرەکە50تا70هەزار خول/دەقیقە دەخوات. ئینجا U235 بەپیتکراوەکە دەنێررێت بۆ سەنتەرفیوچێکی دی کە بەهەمان شێوەی پێشوو گازی دیکەی تێدەکرێت هەر لەوەی پێشوو و یورانیۆمە مەبەستەکە جارێکی دی لێوەردەگیرێتەوە.

یورانیۆم توخمێکی کانزاییەو لەسروشتدا بەزۆری هەیە و لەڕووی کیمیاییەوە بەئاڵۆزترین کانزای ناسراوی سەر ڕووی زەوی دادەنرێت،چونکە لەدەیان توخمی دیکەی بەیەکداچوو پێکدێت و گەردیلەی یورانیۆم ئاڵۆزترین گەردیلەیە.

هەر گەردیلەیەکی یورانیۆم 92 پرۆتۆنی لەناو ناوکدا هەیە، بەڵام ژمارەی نیوترۆنەکان بەپێی جۆری هاوتاکانی دەگۆڕێت و یورانیۆم دوو هاوتای هەیە کە، یورانیۆمی235 ژمارەی نیوترۆنەکانی143 نیوترۆنە و هی یورانیۆمی 234 تەنیا142 نیوترۆنە، بەڵام هاوتای238 تەنیا 146 نیوترۆنی هەیە واتە بارستە ژمارەی یورانیۆم دەبێتە92+146=238. یورانیۆمی سروشتی بەبڕی زۆر

کەم لەسروشـــتدا هەیە، بەڕێژەی 3 گم لەهەر یـــەك تەندا لەتوێکڵی زەوی و بەڕێژەی 3 ملگم لەیەك تەن لەئاوی دەریادا هەیە، ئەو توخمە سروشـــتیە بەشێوەی دوو هاوتای 238و235 هەن بەزۆری لەوڵاتانی کەنەدا و ئەمەریکا باشـــوری ئەفەریقیا و ئوســـترالیا و نەیجیریا.

یورانیۆمـــی سروشـــتیU تێـــرە بەگەردیلـــە قورســـەکانی هاوتایەکی یورانیۆم کە بریتییـــە لەU238 و کە ڕێـــژەی3ر99٪ی پێکدێنێت و7ر.٪ی دیکـــەی ئـــەو یورانیۆمە سروشـــتیە بریتیە لەهاوتایەکی گەردیلە ســـوکتر کـــە بریتیە لـــە U235و ئـــەم هاوتا سوکەیانە کە بەکاردێت لەکارپێکاری ناوکیدا، هاوتای دیکەی ســـوکتر وەك U234 کە بەڕێژەی01ر.٪ی یورانیۆمە سروشـــتیەکە پێکدێنێـــت. کرداری بەپیتکردنیـــش بریتییە لەزیادکردنی ڕێـــژەی هاوتـــا ســـوکەکان لەڕێـــی چەند تەکنیکێکـــەوە وەك تەکنیکی ئاڵوگـــۆڕی گـــازی و بەکارهێنانـــی ئامێـــری ســـەنتەرفیوچ و هەروەهـــا بەبەکارهێنانی تیشکی لەیزەرییش کە شـــەپۆلی کارۆموگناتیسیە ئەو کارە ئەنجـــام دەدرێت، ئەمەریـــکا یەکەم وڵات بوو کە تەکنیکی سەنتەرفیوچی بەکـــارهێنـــا لەپـــــــــرۆژەی مانهاتـــن بۆ دروســـتکردنی یەکەمین دوو بۆمبـــای ناوکی کـــە دران بەدوو شاری هێرۆشیما و ناکازاکی ژاپۆنیدا لەجەنگـــی جیهانـــی دووەمدا و بووە هـــۆی خۆبەدەســـتەوەدانی ژاپۆن و کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی دووەم لەساڵی1945دا، ئەمرۆ ئەو تەکنیکە بـــەزۆری بەکاردەهێنرێـــت، چونکە ئاسانترە و کەم تێچووشە.

لەقۆناغی یەکەمی بەپیتکردنەکە یورانیۆم ئۆکسایدU3O8 کە بەکێکی زەرد دەناسرێت لەڕووی بازرگانیەوە دەهێنرێـــت، ئـــەو کێکە بەباشـــی دەهاررێت و ئەوە لەگەڵ گازی فلۆرین تێکـــەڵ دەکرێت بۆ دروســـتکردنی شەشـــەم هکســـا-فلۆرایدی یورانیۆم UF6 کە دەتوانرێت بەشێوەی گازی یان شـــلی ویان ڕەقـــی هەڵبگیرێت بەپێـــی پلەی گەرمی و پەســـتانیان. کـــرداری ئاڵوگـــۆڕی گازیەکـــە بـــۆ بەپیتکردنی یورانیۆمەکە بەوە دەبێت کەUF6بەگەرمکردنـــی دەگۆڕرێت بۆ گاز ئینجا ئەو گـــازە بەدوو تەووژمی گازی پێچەوانـــەدا دەبرێن کە بەدوو تەووژمـــی جیاکـــراوەدا دەبرێن کە کـــرداری ئاڵوگۆڕی گـــاز ڕوودەدات وU235لەیەکێکیانەوە دەگاتە ئەوی دیکەیـــان و دوو تەوژمەکە بەســـەر زنجیرەیـــەك لەئامێرەکانی پەســـتان دەبرێـــن و بـــەرەو ژمارەیەکـــی زۆر لەلولەکـــی کونـــدار و لەبـــەر ئەوەی گەردیلەکانـــی U235 ســـوکترە لەگەردیلەکانی U238 بۆیە ئەوان لەو کونانەوە دەگەنە تەووژمەکەی دیکە و ڕێژەیان زیاد دەکات لەو تەووژمەدا ئیتر ئـــەو کردارە بەو جۆرە بەردەوام دەبێت تـــا برێکی باش لەو یورانیۆمە بەپیتکراوە بەدەستدەهێنرێت.

ئامێری ســـەنتەر فیوچ: بریتییە لەبەرگێکی لولەکـــی لەهەوا خاڵیکراو کـــە لەناویدا لولەکێـــك بەخێراییەکی گەورە بەهۆی ماتۆرێکی کارەباییەوە کە لەبنی ئامێرەکەدایە دەخولێتەوە وهێزێکـــی لێکخشـــاندنی زۆر کەمی هەیـــە وەك هـــەر نەبێـــت وایـــە و لەبەشی ســـەرەوەی موگناتیسێکی بەهێز هەیـــە. بەپیتکردنەکە بەڕێگای ســـەنتەرفیوچیش دەکرێت ئەوەش بەبردنی UF6 بەنێو لولەکی گەورەدا کە بەخێرایی گـــەورە دەخولێنەوە و پێکەوە بەســـتراون و کاتێك گازەکە بەنێویاندا دەبرێت U238 دەنیشـــێن بەهـــۆی قورســـی گەردیلەکانیانەوە و گەردیلەکانـــی جۆرەکەی دیکەیان U235 کە ســـوکترن ســـەردەکەون ئیتر بەو جـــۆرە یورانیۆمی بەپیتکراو بەدەستدەهێنرێت بەبری زۆر و باش.

بەکارهێنانەکانی یورانیۆمی بە پیتکراو

لەئێســـتادا یورانیۆمی بەپیتکراو لەزۆر بواری ژیانـــدا بەکاردەهێنرێت وەك:

- بەکارهێنانی لەبواری ئاشـــتیدا: یورانیۆمی بەپیتکراو کە بەڕێژەی3٪ تا 5٪یورانیۆمی235ی تێدایە کە شیاوی کەرتبوونی ناوکیـــە بەکاردەهێنرێت لەکارپێـــکارە ناوکیەکانـــدا بـــۆ بەدەســـتهێنانی وزەی کارەبا لەڕێی ئـــەو هەڵمـــی ئـــاوەی کـــە لەبوون بەهەڵمی ئاوێکەوە دروســـتدەبێت کە لەکارپێکارەکەدایە.

- لەبـــواری جەنگیـــدا: لەتوانادا هەیە کـــە یورانیۆمـــی بەپیتکراو کە بەڕێژەی20 تا 90٪ یورانیۆمی235ی تێدایـــە بەپێـــی جـــۆری چەکەکـــە بەکاربهێنرێت بۆ دروستکردنی چەکی ناوکی وەك بۆمبا و سەری ناوکی.

لەئێستادا ئەو دەوڵەتانەی خاوەنی چەکی ناوکین بەپلەی یەکەم ئەمەریکا، ڕووســـیا، بەریتانیا، فەرەنسا و چین دێن، ئینجا ئیســـرائیل، هیندستان، پاکســـتان و کۆریـــای باکـــور و لەم دووایینانەشدا ناوی ئێران کەوتۆتە ناو ناوانەوە هەرچەندە دەســـەڵاتدارانی ئێرانی خۆیان جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەوان یورانیۆمی بەپیتکراو تەنیا لەبـــواری ئاشـــتی و ئاوەدانیدا بەکار دێنن.

سوود لەم سایتە وەرگیراوە

http: ar.wikipedia.org

گەورەترین ئەڵقەکانی زوحەل دۆزرایەوە

ئەیمەن حەسەن

تەلیسکۆبی سـیبتزەری بۆشایی ئاسـمان ئەڵقەیەکی گەلێك گەورەی نیمچە نەبینراوی لەدەوری ئەستێرەی زوحەل دۆزیەوە، بەرادەیەك کە لەگەڵ ئەڵقە هەرە گەورەکانـی دەوری ئەو هەسـارە زەبەلاحە بەراورد ناکرێت. تاقیگەی کەشتیەکانی سەر بەئاژانسی بۆشایی ئاسـمانی ئەمەریکی-ناسا، روونیان کردۆتەوە کەوا نیوەتیرەی ئەو ئەڵقەیە یەکسـانە بەبوونی سێ سەد هەسارەی زوحەل کە لەپاڵ یەکترەوە داندرابن هەروەها قەبارەکەی ئەوەندە گەورەیـە دەتوانێـت ملیۆنێك گۆی زەوی بگرێتەخۆی، ئەو ئەڵقە-پشتێنە تازەیە دەکەوێتە ئەوپەڕی سـنووری هەسـارەی زوحـەل و خولگەکـەی بیسـت و حەوت پلە لەئاسـتی ئەڵقە سەرەکیەکەی هەسارەکە لار بۆتەوە، بارستایی ماددەکەی لەمەودای نزیکەی شەش ملیۆن کیلۆ مەتر لەو هەسارەیە دوورە، کە بەئەڵقـە جیاجیاکانیەوە بەناوبانگە، بـۆ مەودای دوانزە ملیۆن کیلۆ مەتـری دیکە درێـژ دەبێتەوە. یەکێـك لەمانگەکانـی هەسـارەی زوحەلیش کە ژمارەیان شەست مانگە کـە بەمانگی فویبی ناسـراوە، لەنێو ئەو ئەڵقە تازەیەدا دەسـوڕێتەوە، کە مەزەندە دەکرێت سەرچاوەی ماددەکە بێـت. ئـەو ئەڵقە تازەیـەی زوحەل بەئەستوریەکەی دەناسرێتەوە، چونکە بەرزیە سـتوونیەکەی نزیکەی بیست جار بەقەد تیرەی هەسارەکە دەبێت، قەبارە گەورەکەشی بواری ئەوەی پێ دەدات ملیارێك گۆی زەوی لەخۆ بگرێت تا ئەو بۆشاییە پڕبکاتەوە.

ژمـارەی ئۆکتۆبـەری رابردووی گۆڤاری نیتشـەردا بڵاویان کردبۆوە، وێنـە هاوپێچەکـەش بۆچوونێکـی خەملێندراو لەبارەی ئەڵقە دۆزراوەکە و شـوێنی لەهەسـارەی زوحـەل و هەردوو مانگی لابیتـۆس و فویبی-دا پێشکەش دەکات. ئەڵقە دۆزراوەکەش هەر لەخۆیـدا بێهێزە، لەپارچە بەفرو گەردیلـەی گەردوتۆزی لێـك دووری بۆشـاییدا پێکهاتـووە و ئاوێزەکانی تەلیسکۆبی سبیتزەریش کە بەتیشکی ژێر سوور کار دەکات، توانیان رۆشنایی گەردیلـە سـاردەکانی گەردوتـۆز بقۆزنەوە، تەلیسـکۆبی سـبیتزەری بۆشایی ئاسـمانیش ئێستا لەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە و نزیکەی سەد و حەوت کیلۆ مەتـر لەزەویەوە دوورە. زانا ئەستێرەناسـەکانیش پێیانوایە ئەو دۆزینەوە تازەیە یارمەتی ئاشکرا کردنی تەلیسـمێکی زانستی زۆر کۆن دەدات، ئەویـش تەلیسـمی مانگـی لابیتۆسـە کە لەدەوری هەسـارەی زوحەلدا دەسـوڕێتەوە کـە روویەکی بریسـکەدارو رووناکـەو رووەکـەی دیکەی زۆر تاریکە، لەپێکهاتەکەشیدا زۆر لەهەردوو هێمـای یین و یانگەوە دەچێت، یـین و یانگیش بیرۆکەیەکی فەلسەفی چینیە، دیاردەکانی گەردوون و ژیـان شـی دەکاتـەوە. ئەویـش بەمتمانـە کـردن لەسـەر چەمکی یەکگرتنی دژەکان، چونکە یین هێزە، یان هێزی پاڵنـەرە بۆ دەرەوە، بەڵام یان هێزی راکێشـانە بۆ ناوەند، واتە ئەوان دوو هێزی پێچەوانەن، لەهەموو بەشـێکی ئەو سروشـتە کاردەکەن، لـەئاکامـی کـارلێککردنیشـیان هاوسەنگیەك دروسـت دەبێت. هەر بۆ روون کردنـەوەش دەڵێن کەوا یین هێزێکی نێرینەیە کـە جوڵەو گەرمی و درەوشـانەوەی هەیـە، کە ئەویش

بەشە دەرەكیە دیارە ڕووناكەكەیە وەك خۆر، بەڵام یان هێزێكی مێینەی سستی بەكێشكەری ساردە، لایەنی سێبەر لەسروشت و شتە شاردراوەكان پێك دەهێنێت. ئەو دوو جوڵەیەش لەتێكەڵاوی و لەیەكەوە گونجانیان دروست دەبن و هێمای یەكگرتن دروست دەكەن، زانای ئەستێرەناس جیوفانی كاسینی یەكەم كەس بووە لەساڵی1671مانگی لابیتۆس بدۆزێتەوە. دوای ئەوەش بەچەند ساڵێك لایە تاریكەكەی دۆزیەوە، هەر بۆیە وەك ڕێزگرتنێك لەهەوڵەكانی ئەو زانایە لایە تاریكەكەی تا ئێستا بەناوچەی كاسینی ناو دەبرێت. زاناكانیش پێیانوایە ئەڵقە تازە دۆزراوەكە لێپرسراوی ناوچە تاریكەكەی سەرووی مانگی لابیتۆسە. ئەڵقەكەش بەهەمان ئەو ئاراستەیەدا دەروات كە مانگی فایبی تیایدا دەسورێتەوە، بەڵام مانگی لابیتۆس و ئەڵقەكانی دیكەو سەرجەم مانگەكانی زوحەل بەئاراستەی پێچەوانەی ئەڵقەكە دەسورێنەوە. هەروەها زانایان پێیانوایە هەندێك لەگەردیلەكانی گەردوتۆزومادە تاریكەكانی، لەئەڵقەی دەرەوەدا بەئاراستەی مانگی لابیتۆسدا دەجوڵێنەوەو بەر مانگەكە دەكەون، پرۆفیسۆر هاملتۆنیش دەڵێت زاناكان ماوەیەكی زۆرە گومان لەپەیوەندی نێوان فوبیی و مانگی دەرەوەی زوحەل و نێوان مادە تاریكەكانی سەر لابیتۆس دەكەن، ئەو ئەڵقە تازەیەش بەڵگەیەكی دڵنیاكەرەوە لەسەر بوونی ئەو پەیوەندیە بەدەستەوە دەدات. هاملتۆن ڕوونی كردۆتەوە كەوا بەشە تاریكەكەی سەرووی مانگەكە لەئاكامی جوڵانەوەی گەردیلەكانی گەردو تۆز لەئەڵقەكە، بەپێچەوانەی تیشكی گەڕاوەی سەررووی مانگەكە و پاشان گەڕانەوەی بەهەمان ئاراستە بۆ جاری دووەم دروست بووە.

پرسیارەكەش لێرەدا ئەوەیە لەبەرچی زاناكان ئەو هەموو ماوە زۆرەیان بۆ دۆزینەوەی شتێكی واگەورە و زەبەللاح تەرخان كرد؟ خاتوو ئان فیر بیسەر لەوەڵامدا دەڵێت ئەڵقەكە لەوردە بەفرو گەردیلەی گەردوتۆزی تا ڕادەیەك لەیەك دووری بۆشایی پێك هاتووە، بەڕادەیەك كە ئەگەر مرۆڤ لەناویدا بوەستێت هەستی پێ ناكات، سەرباری ئەوەی نەگەیشتنی بڕێكی پێویستی تیشكی خۆر بۆ هەسارەی زوحەل یارمەتی دۆزینەوەی ئەو ئەڵقەیەیەی داوە لەكاتێكی زووتردا، چونكە ئەو ئەڵقەیە ڕووناكی بینراوی لێ ناگەڕێتەوە، هەروەك لەئەڵقە ناسراوەكانی هەسارەكەدا هەیە. هەروەها گەردیلە زۆرساردەكانی گەردو تۆز تیشكی گەرمی دەردەكەن و هەر ئەو تیشكەش بوو لەلایەن تەلیسكۆبی سبیتزەری سەر بەناسا قۆزترایەوەو پاشان توانرا شوێنی ئەڵقەكە دیاری بكرێت.

ئان فیر بیسەر و هاوڕێكانی كامێرایەكی تیشكی ژێرسووری شەپۆلە درێژیان لەتەلیسكۆبی سبیتزەر بەكار هێنابوو، تا ئاسمانێكی دووری زوحەل بپشكنن، كە دەكەوێتە خولگەی مانگی فوبیی-یەوە، زاناكانیش بیریان بۆئەوە دەچووكەوادوورنییە فوبیی لەنێوەندی ئەڵقەیەك لەگەردو تۆزی ئاكامی بەریەك كەوتنە بچووكەكانی نێوان هەندێك لەنەیزەك و هەسارۆكەكان بسورێتەوە. كە ئەوەش تەواو لەو پرۆسەیە دەكات كە دەبێتەهۆی دروست بوونی كۆمەڵێك لەپاشماوەی هەسارەكان لەدەوری هەندێك لەئەستێرەكاندا، كاتێك كە زاناكانیش چاویان بەئەنجامە سەرەتاییەكانی پرۆسەی پشكنینەكە كەوت یەكسەر بۆیان دەركەوت كەوا داتاكان گەردو تۆزی گەردوونین. لەڕاستیشدا ئەستەمە یان هەر مەحالە ئەڵقە دۆزراوەكە بەتەلیسكۆبی ئاسایی ببینرێت، چونكە گەردیلەكانی زۆر لەیەكتر دوورن و بەڵكو دووری هەندێك لەماددەكانی ئەڵقە كە بەڕاددەیەكە كە دەگاتە دووری ڕێگای هەسارەكە خۆی، یان درێژی ڕێگای نێوان زوحەل و هەسارەكانی دیكە. لەبەرئەوە ژمارەی بەڕادەیەك كەمی گەردیلەكان لەناو ئەڵقەكە تیشكێكی ڕووناكی بینراو بەر پەرچ ناكاتەوە بەتایبەتی لەدەرەوەی زوحەل كە ڕووناكی خۆری تیادا كزە، بەڵام ئاوێزە زۆر هەستیارەكانی تەلیسكۆبی سبیتزەر توانیان ڕۆشنایی گەردیلە ساردەكان بقۆزنەوە كە لەهەشتا پلەی گلفن واتە- 316پلەی فەهرەنهایتی تێپەڕ ناكات و تەنە ساردەكانیش بەتیشكی ژێرسوور یان بەتیشكی گەرمایی دەبریسكێنەوە. بۆنموونە تەنانەت قاپی ئایس كرێمیش بەتیشكی ژێرسوور دەبریسكێتەوە. خاتوو فیر بیسەر دەڵێت لەڕێی تەركیز كردن لەسەر بریسكانەوەی گەردیلە ساردەكانی ئەڵقەكە دۆزینەوەكە بۆ سبیتزەر ئاسان بوو.

شایانی باسە تاقیگەكەی سەر بەناسا لەباسادینا لەویلایەتی كالیفۆرنیا ئەركی تەلیسكۆبی ئاسمانی سبیتزەر لەئەستۆ دەگرێت، بەڵام سەنتەری زانستی سبیتزەر لەئەنیستیتۆی تەكنۆلۆژیا لەكالیفۆرنیا ئەركی زانستی تەلیسكۆبەكەی پێ سپێردراوە كە بەهەمان شێوە سەر بەئاژانسی بۆشایی ئاسمانی ئەمەریكی ناسایە.

سەرچاوە

العربي العلمي ژمارە614كانوونی دووەمی2010

و: تاهیر عوسمان

ئەو خۆراکانەی پێست جوانتر دەکەن

دەڵێن مرۆڤ ئاکامی ئەو خۆراکەیە کە دەیخوات، خۆراکی دروست ژیانێکی تەندروست و هاوکات دەمووچاوێکی جوان و تەندروستتان پێ دەبەخشێت. کاتێك کە هەستێکی باشترتان هەیە لەبەرامبەر ئەو شتانەی کە دەیخۆن و ئەوکاتەی کە بەکاری دێنن پێستتان جوانتر دەبێت. لێرەدا دە خۆراك باس دەکەین کە نەك تەنیا یارمەتیتان دەدەن هەستێکی باشتان هەبێت بەڵکو یارمەتیتان دەدەن پێستێکی زۆر باش و تەندروستیشتان هەبێت.

ئاو: خواردنەوەی رادەی تەواوی ئاو لەرۆژدا، یارمەتیتان دەدات کە پێستێکی ساف، نەرم و تەڕ و جوانترتان بێت. کاتێك کە جەستەتان ئاودار بێڵنەوە رواڵەتی ئێوە لەرووی پێست، موو، نینۆك باشتر دەردەکەوێت دەبێت. ئەگەر هەستتان بەگەرمی کرد لەوانەیە بەهۆی زۆر بوونی سۆدیۆمی جەستەتانەوە بێت، زیاکردنی وەرگرتنی ئاو یارمەتیتان دەدات بەکردنە دەرەوەی سۆدیۆم لەجەستە.

ڤیتامینC: ڤیتامین C یارمەتی جەستەدەدات لەرووبەروو بوونەوەی میکرۆب و نەخۆشیەکان، ئەم ڤیتامینە سیستەمی بەرگری جەستە پتەودەکات هەروەها یارمەتی زوو چاك بوونەوە لەنەخۆشیەکان دەدات. ئایادەزانن کە ڤیتامینC بۆ دروست کردنی کۆلاجین پێویستە؟ کۆلاجین یارمەتی پێست دەدات تا ئێلاستیکی خۆی بپارێزێت و هاوکاتدا بەتوندوتۆڵیش بمێنێتەوەو بەمەش پێستێکی بێ چرچیمان بێت، مزرەمەنی وەك پرتەقاڵ، لیمۆ، نارنج،...هتد هەروەها توو، تەماتە، قەرنابیت و برۆکلی لەو خۆراکانەن کە دەوڵەمەندن بەڤیتامینیC

چایی سەوز: چای سەوزدەوڵەمەندە لەدژەئۆکسیدەکان.

هەروەها دەرکەوتووە کە کۆلیسترۆڵی خراپی خوێن دادەبەزێنێت و کارایی سیستەمی بەرگری جەستە بەرز دەکاتەوە و مەترسی تووشبوون شێرپەنجە کەم دەکاتەوە، کێش دادەبەزێنێت. هاوکات فێنککەرەوەیە و مەزاج باش دەکات و هەست بەخۆشی دەکەن.

سۆیا: پرۆتینەکانی سۆیا دەوڵەمەندن لەترشەکانی ئەمینە و ڤیتامینE و زۆربەی دژە ئۆکسیدەکان، کە پێست لەچرچی دەپارێزن

ئۆمیگا: وەك ئۆمێگا3 و ئۆمێگا6 کە یارمەتی خانەکانی جەستە دەدەن بەباشی کارەکانی خۆیان بکەن، پێست خاوێن دەکەنەوە و نایەڵن تووشی پەڵەوخاڵ ببێت و کەم بوونەوەی چرچەکانی دەمووچاوو باشتربوونی پێست و تەندروستی موو گەشەکردنی نینۆك دەدەدەن.

شیر: شیر دەوڵەمەندە بەکالسیۆم، ڤیتامینەکانیB2,B12,D وکالسیۆم لەگەڵ ڤیتامینیD کەپارێزگاری پێست دەکات و یارمەتیدەرە لەپاراستنی ئێسك و تەندروستی ددان. ڤیتامینەکانیB12,B2 بۆ پێگەیشتنی خرۆکە سوورەکانی خوێن کە هەڵگری ئۆکسیجنن بۆ خانەکان، ئەمانە یارمەتی پێست و موو دەدەن تەندروستتر و زیندووتر بەرچاو بکەون وگەنجتر دیارین.

سەوزەکان: سەوزەکان وەك سپیناخ و کەلەرم دەوڵەمەندن لەڤیتامینەکانیC,E,A وئاسن و ریشاڵ، پێشتر باسی ڤیتامینیCمان کردووەرگرتنی ڤیتامینەکانیE,Aیش بەهەمان رادە بۆ جوانی پێستی دەمووچاو پێویستن.

ماست: لەو رووەوە کە ماست یەکێکە لەبەرهەمەکانی شیر ئەوا هەموو تایبەتمەندییەکانی شیری تیادایە، هەروەها دژی بەکتریایە و بۆ هەرسی خۆراك بەکەڵکە و سیستەمی بەرگری جەستە بەهێز دەکات، کاتێك وەك ماسك بەکاردەهێندرێت دەبێتەهۆی گەیشتنی ئاوی زیاتر بەپێست و پاك بوونەوەی پێست.

سیر: لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە فشاری بەرزی خوێن و کۆلسترۆڵی خراپ دادەبەزێنێت و تەنانەت بەرگری لەشێرپەنجەش دەکات. بەدژەئۆکسانەکان دەوڵمەندە کە یارمەتیتان دەدات بۆ مانەوەتان بەگەنجی.

شوکلاتە: لەوە دەچێت کە شوکلاتە باشترین خۆراك نەبێت بۆ پاراستنی تەندروستی، بەڵام لەرێی بەرز کردنەوەی ئەندروفین وسیرۆتینەکان کاریگەری باشی دەبێت بۆ سەر دەروون و دەبێتەهۆی ئارام بوونەوەتان و هەست بەخۆشی دەکەن.

و: ستارە ساڵحی

سەرچاوە:

گۆڤاری دامدار ژمارە217 ساڵی88

هۆكاره دەروونییەكانی خۆهەڵكێشان

مارتین هێشت

شتێكی دەگمەن نییە كە بەخەیاڵی خۆمان بەسەرهات و چیرۆكی سەیر لەسەر ژیانمان دەدۆزینەوەو دروستی دەكەین و هەندێجار دەگەینە ئەوەی بڕواشمان پێیان هەبێت بۆئەوەی وێنەی خۆمان بپارێزین و گەورەی بكەین لای ئەوانەی مەبەستمانە، ئەگەرچی هۆنینەوەی ئەم شتە خەیاڵیانە لەبەردەم ڕاستییەكاندا زۆر بێهێز و لاوازن و خۆیان بۆ ڕاناگیرێت.

كاتێك شتێك بۆ كەسێك دەگێڕینەوە زیاتر لەخۆی وێنای دەكەین و گەورەی دەكەین و لەتوانای خۆمان زۆر ڕازین و شانازی بەخۆمان دەكەین، بەڵام بەپێچەوانەشەوە هەرگیز حەز بەباسی شكستەكانمان ناكەین و هەوڵ دەدەین لەبیر خۆمانی بەرینەوە.

پسپۆری دەروونی و كۆمەڵناسی ئەمەریكی شێلی تایلەر پێیوایە ئەم هەڵبژاردەیە كە مرۆڤ هەڵی دەبژێرێت و بەباشی دەزانێت لەهۆنینەوەی بەسەرهات و ڕووداوەكانی ژیانی ڕۆژانەیدا بۆ ڕازی كردنی خۆیی هەندێجار پێویستە بۆ ڕاگرتنی توندوتۆڵی دەروون ئەمەش دەچێتە قاڵبی ئەو تیۆرە پۆزەتیڤەی كە دەڵێت: باشتروایە هەمیشە تۆزێك لەخۆمان ڕازی بین بۆئەوەی گیانی بەرگریمان هەبێت بەرامبەر بەڕووداوەكانی ژیان.

بەپێچەوانەشەوە لەوانەیە هەر كەسێك خۆی وەك ئەوەی كە هەیە لەواقیعدا ببینێت تووشی بێ توانایی و پشێوی ببێت و توانای ئەوەی نەمێنێت هەر لەجێگەكەشی بێتە دەرەوە.

هەوڵدان بۆ دانبەخۆدانان و بەرز نرخاندنی مرۆڤ یەكێكە لەپاڵنەرو هاندەرە دەروونییەكان بۆ مانەوە لەژیاندا.

ئێمە هەموومان برسی ئەوەین بناسرێین و گەورە دیار بین لەناو دەووروبەرەكەماندا پێویستیمان بەرێزو نزیكی و ئافەرین كردنی ئەوانە، چەند مرۆڤێكی بەقەناعەتیش بین دەتوانین چەندین ساڵ دوای خاڵی سەركەوتن بكەوین و خۆمانی بەدوادا كێش بكەین.

بەڵام بۆ شكست و سەرنەكەوتنەكانمان سنور دادەنێین و هەرچەندی بكرێت خۆمانی لێ دوور دەخەینەوەو نامانەوێت هەر باسیشیان بكەین. لای هەندێك كەس خۆهەڵكێشان نەك هەر خواستێكە لەهاوسەنگی گەشبینیاندا بگرە بەیەكێك لەپێویستییە گرنگەكانی خۆیانی دەزانن و خۆیان هێندە بەرز دەنرخێنن هەرگیز بەو ژیانە ڕاستییە ڕازی نابن كە تیایدان.

تەنانەت لەمنداڵانیشدا خۆهەڵكێشان و درۆكردن هەیە و زۆرجار منداڵ لەخۆیەوە چیرۆك و ڕووداوی سەیر دروست دەكات و خۆی پێوە هەڵدەكێشێت و باسی خۆی دەكات و خۆی بەگەورە پیشان دەدات هەست بەترس دەكات بەرامبەر بەكەمایەتی خۆی و لێی دووردەكەوێتەوەو لێی ڕادەكات.

دەبێت بزانین هیچ كەسێك ئەو توانایەی نییە بەسەر هەموو شتێكدا زاڵ بێت و كەموكورتی نەبێت، بەڵام

لەگەڵ ئەم ڕاستییەشدا مرۆڤ هەست بەشەرمەزاری دەکات بەرامبەر بەو کەلێنانەی لەژیانیدا هەیە و توانای پڕکردنەوەیانی نییە یان هەلی بۆ نەرەخساوە بۆ پڕکردنەوەیان. کاتێکیش کەسێك کەموکورتیەکانی ژیانی خۆی وەك بیرەوەریەك باس بکات بەدڵنیاییەوە کەسێکی دیکە هەیە ئەو خستنەڕوو باس کردنانەی ئەو بەشتێکی سەیرو کەموکورتی لەقەڵەم بدات.

شکست وسەرنەکەوتنەکان بۆ زۆر کەس دەبنە هۆی دروست بوونی نادڵنیایی و ناتۆکمەیی لەژیاندا و هەندێك کەسیش هەیە شکستەکانی خۆی بەجۆرێك دەشارێتەوەو لەژێر پەردەی درۆو خۆهەڵکێشاندا دەیرازێنێتەوە و ڕووکەشی دەکات کە هەر نەك ناوەڕۆکی بابەتەکە بگرە ناوەڕۆکی خۆشیان لێ ون دەبێت ئەمەش تەنیا درۆکردن نییە لەگەڵ خەڵك بگرە درۆکردنە لەگەڵ کەسەکە خۆشی.

زۆرێك لەباوکان باسی ئازایی و لێهاتووی خۆیان دەکەن و خۆیان هەڵدەکیشن بەوەی لەکاتی خۆیدا زۆر زیرەك بوون و بەباشترین یاریکەری قوتابخانەکەشیان هەڵبژێردراوە، منداڵەکانیش ئەم توانایەی باوکیان لەناو هاوڕێکانیاندا باس دەکەن و بڵاوی دەکەنەوە.

باوك زۆرجار لەژێر کاریگەری قورسی کۆمەڵگادایە و نەك دەبێت خاوەن دەسەڵات و بڕیار بێت بگرە کلتوورو کۆمەڵگا ناچاری دەکات بەسەریدا خاوەن دەسەڵات و زاڵ بێت، بەئەمەش ناچار دەبێت هەندێجار خۆی بەپاڵەوان بێتە پێش چاو وا خۆی دەرخات.

ئەم یاسایە تا حاڵی حازر لەکۆمەڵگاکاندا هەیە، کە پیاو زیرەك و بەهێز بێت و توانای گرتنە دەستی دەسەڵاتی هەبێت وەك نموونەی گەورەیی پیاو تەماشا دەکرێت و ئاماژەن بۆ توانا و هێزی ئەو، ئەو شێوازی بیرکردنەوەیە و هاوکات لەگەڵ بوونی پارە دەبنە نیشانەکانی دەسەڵاتی پیاوەتی و هەوڵ دەدات کاتێك منداڵیشی دەبێت لەسەر ئەم کلتورە ڕاییبهێنێت. دایك و باوکیش لەلایەکی دیکەوە خۆیان چاوەڕێی ئەوپەڕی نموونەیی لەمنداڵەکانیان دەکەن کە باشترین و زیرەکترین و بەتواناترین کەس بن. دوای ئەوانیش چاوەڕوانی ژن لەپیاو پاشان چاوەڕوانی کەس و کارو هاوڕێ و کۆمەڵگا هەموو ئەم چاوەڕوانیە زۆرەی دەووروبەر مرۆڤ ناچار دەکەن لەخۆی زیاتر خۆی دەربخات.

هەروەها ژنانیش لەکۆمەڵگادا لەخۆهەڵکێشان بێبەری نین و بەشدارن بۆنموونە کاتێك خۆی منداڵدەکاتەوەو تەمەنی خۆی بچوك دەکاتەوە یان وا خۆی دەردەخات کە هەمیشە خواردنی زەڵاتە و ئاوە و هەرگیز زیادەخۆری ناکات یان کاتێك باسی کێشی خۆی دەکات کەمی دەکاتەوە و بەڕاستی پێت ناڵێت. بۆ هەردوو ڕەگەز ژن بێت یان پیاو ئەم جۆرە خۆهەڵکێشان و درۆکردنە یەك جۆرە و لەسەروو هەموو هەڵخەڵەتاندنەکانی دیکەوەیە. ژینگەی خۆهەڵکێشان و خۆدەرخستنیش دەعوەت و کاتی میوانی و بۆنە و ئاهەنگەکانە.

کاتێك بۆدی بیلدەکان گەورەیی و توانای ماسولکەکانی خۆیان نمایش دەکەن و پیشانی خەڵکی دەدەن و نواندن دەکەن بەپۆزینگ ناو دەبرێت.

شانۆی خۆنواندنی خەڵك بواری کاروکاسبی و بەڕێوەبردنی ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤە، لێرەشدا ئەوەی هەیە بەکارهێنانی زمانە لەباروودۆخێکی تەواو گونجاودا. لەڕاستیدا من کەسێکی ئاسایی ناو کارگەیەکم، بەڵام کە خۆم هەڵکێشا خۆم دەکەمە کەسێکی گرنگی ناو کارگەکەو پێموایە ئەگەر من نەبم کارەکان ناکرێن، «من گرنگم» بەم پۆلێن کردنە مرۆڤ بۆ بەرامبەر خۆی دیاری دەکات و لای وایە ئەو نەبێت یەکێك لەکۆڵەکە گرنگەکانی کارگەکە تێك دەشکێت و هیچ کارێك وەك پێویست ناڕوات بەڕێوە.

لەخەیاڵ و خۆهەڵکێشاندا بەلایەنی کەمەوە ئەو هەستە پیشان دەدرێت کە تۆش لەگەڵ کەسە سەرکەوتووەکاندایت و دەچێتە قاڵبی ئەوانەوە لێرەدا مرۆڤ دەگەڕێت بەدوای جەخت کردنەوەیەکدا بۆئەوەی بەرامبەر دڵنیا بکات لەگەورەیی و توانای خۆیی و ببێتەجێی سەرنج و تەنانەت غیرەی ئەوانی دیکە و بەرامبەرەکەی.

کەسانێك هەن بەهەرەی خۆنواندنیان هێندە زۆرە دەتوانن خۆیان بخەنە قاڵبی کەسانی سەرکەوتووەو نواندنی باش بکەن، ئەمەش جارجار کاردانەوەی باشی بۆ دروست دەکات و شانسێکی باش بۆ کەسەکە دەستەبەر دەکات. کاتێك مرۆڤ لەسەر درۆکانی ژیان قسە دەکات ئەمە وەك میکانیزمێکی بەرگری دەروونی وایە بۆ خۆپاراستن لەڕاستییە تاڵانەی کە ئازاری دەدەن.

کەسی درۆزن کارەکتەرێکی ناو کۆمەڵگایە، چونکە درۆکردن لەلای

پێوەرێکە بۆ ژیانێکی پێگەیشتوو بەدەستهێنانی سەرکەوتن لەژیاندا هەروەها ڕەمزی دەرکەوتن و ناوبانگە و ئاماژەیە بۆ باش بەڕێوەبردنی تاك لەناو کۆمەڵگادا. هەرکەسێکی درۆزنیش ئەمانەی بەدەست نەهێنابێت هەوڵی دۆزینەوەیان دەدات و کۆڵ نادات.

ئیبسن دەنوسێت: ئەگەر درۆو خۆهەڵکێشان لەکەسێکی درۆزن و خۆهەڵکێش بسەنیت وەك ئەوە وایە کە بەختەوەریت لێ زەوت کردبێت. بەڵام کۆمەڵگای چالاکی ئەم سەردەمە درۆکان باش دەناسێتەوە و دەزانێت مەبەست لێیان تەنیا و تەنیا دەرکەوتنەو ئاماژەن بۆ ڕووکەشی و بەتاڵی تاکە ئاڵۆزەکانی کۆمەڵگا.

یەکێك لەهۆکارەکانی هەڵاتن بۆ ناو دنیای خۆهەڵکێشان و درۆ فشاری زۆری دەروونی دنیای تازەی ئەمرۆیە.

ئێمە خۆشمان داواکاری و ڕەخنەکانمان زۆرن خۆمان و زۆریش لەخۆمان دەکەین بۆ جێبەجێ کردنی کارێك کە زەحمەتە ئەنجامدانی، بەپێچەوانەی جارانەوە کە ژیان و ڕابردووی کەسەکان زۆر سادە بوون و پەیوەندیان زۆرتر بەدەووروبەرو داواکارییە دەرەکییەکانەوە هەبووە. ئەو ڕێگایانەی ڕووەو درۆو خۆهەڵکێشان دەچن زۆرجار هۆکارەکانیان پەیوەستە بەمەرجەکانی گەشەسەندنەوە.

خۆهەڵکێشان ڕازی کردنی دەروونە بۆ پڕکردنەوەی هەر بۆشایی و کەلێنێکی هەستی مرۆڤ و ڕازیبوونە لەخۆ. ئەو بۆچوونەی کەسێکی خۆهەڵکێش لەکاتی منداڵیدا لای گەلاڵەبووە، گوایە پشت گوێ خراوەو گرنگی پێنەدراوە و خۆشەویستی دایك و خێزان کەلێنی تێدابووە و ئەوەش لەناتەواوی خۆیەوە سەری هەڵداوە وای لێدەکات هەوڵی پڕکردنەوەی ئەو ناتەواویە بدات بەوەی خۆی هەڵبکێشێت و خۆی بەختەوەر پیشان بدات هەموو هەوڵێکی بۆئەوەیە لەناو دەووروبەرەکەیدا بناسرێت و گرنگی پێبدرێت، لەلایەکی دیکەیشەوە ئەو منداڵانە تووشی حاڵەتی تێر نەبوون لەمەدح و ستایش دەبن، کاتێك ئەرکێکی خۆیان باش ئەنجام دەدەن ئەو تاسە و تینوێتیەی ئەوان هەیانە بۆ ستایشکردن و پیاهەڵدانیان لەلایەن دەووروبەرەوە ناشکێت و بەکەمی دەزانن دەگەنە ئەو باوەڕەی هەرچی بکەن هێشتا کەمە بۆ ئەوەی بگەنە ئەو خاڵی ستایش و مەدحەی کە پێویستە تێریان بکات.

دوایش کاتێك ئەم منداڵانە گەورە دەبن بەهەمان شێوە تەواو برسی ناسین و دەرکەوتنی خۆیانن بەجۆرێك ئارامیان نامێنێت و دەسەڵاتیان بەسەرخۆیاندا ناشکێت، هەر بەو جۆرەش خۆهەڵکێشان دەبێتە سیفەتێك بۆیان و واقیع پشتگوێ دەخەن و گرنگی پێنادەن ون دەبێت. کاتێکیش بەدرۆ دەخرێنەوە یان شتێکیان پێناشارێتەوە هەوڵی دۆزینەوەی شتی دیکە دەدەن و لەخۆیانەوە قسەو بەسەرهاتی درۆ دروست دەکەن و دەیکەنە بەشێك لەبەسەرهات و ژیانی خۆیان.

بۆنموونە ئەگەر منداڵێك لەیاری باسکەدا سەرکەوتوو نەبوو دەڵێت: یاری باسکە بەیاری نازانم و یاریەکی گێلانەیە، ئەگەر زیاتریش ڕقی هەستا ئەوا نەفرەت دەکات لەو شتانەی کە بۆی دەستەبەر ناکرێت. بالساك دەنوسێت و دەڵێت: ئەو پیاوانەی لەناوچەکانی خۆیاندا ناسراو و دیارن و لەهەر هەنگاوێکیاندا تامی ئەو ناسراویی و ناوبانگەی خۆیان کردووە هەرگیز بەرگەی لەدەست دانی ئەو ناوبانگییەی خۆیان ناگرن. ئەم جۆرە دیاردەیە تا ئەمرۆش هەستی پێدەکرێت هەر بۆیە زۆرێك لەو جۆرە کەسانە ژیانی دیاری لادێیان پێخۆشترە لەژیانی ونبووی شار.

دەبێت بزانین هەر کەسێك رکەبەر بۆ خۆی دروست نەکات و بیەوێت ئارام بژی بەدڵنیاییەوە پێویستە دوور بێت لەخۆبەراووردکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا و هەرکەسێك بیەوێت لەبچووك کردننەوەی خۆی بەدوور بێت دەبێت دوور بێت لەبەراووردکردنی خۆی لەگەڵ دەووروبەرداو بەتایبەتیش ئەوانەی کە سەرکەوتوون.

بارسووکی و لەکۆڵ خۆکردنەوەش تەکنیکێکی دەروونی وا دروست دەکات کە مروڤ هۆکارە دەروونییەکان وەك پێویستییەکی بابەتی لێك بداتەوە. ئەمەش بۆنموونە لەکاتێکدا دەردەکەوێت کە حەز بەکارێك نەکەین و لەخۆوە بڵێن کارەکە ناکرێت، زۆرجاریش ئەم ستراتیژە دەروونییە ئەو مانایەی ناگەیەنێت کە بەرئەنجامی کارەکان بەو شێوەیە بێت کە ئەو کەسە لەڕاستیدا دەیخوازێت.

ژنێك کە ساڵەهایە لەگەڵ پیاوەکەیدا سەفەرێکی نەکردووە لەبەرئەوەی نایەوێت یان حەزی لێناکات، بەڵام وا پیشان دەدات کە مەسەلەکە پارەیە سەفەرەکەیان بۆ هەڵناسوڕێت.

ڕێزلێنان و پێدانی مەدالیا بۆ ئەو کەسانەی کە خزمەتی مەدەنی و سەربازیان هەیە و بێ بەرامبەر بۆ

مەبەســـتێکی پیرۆز کاریـــان کردووە و قوربانیـــان داوە، لەکاتێکـــدا ئەم ڕێزلێنانە ئەو کەسانە لێهاتوو گەورە و خۆشەویست دەکەن لەناو کۆمەڵگادا لەهەمـــان کاتیشـــدا هەمـــوو ئـــەو کەموکورتی و خاڵە ڕەشانەی هەیەتی بۆ وەڵام دانەوەی ئەرکە خێزانییەکانی دەشـــارێتەوە و ونیـــان دەکات، ئەو لێرەدا وەك نیشتمانپەروەرێك و خاوەن ڕابردوویەکی پیرۆز سەیر دەکرێت و ئەم هەســـتەش لەدەوروبەردا هەستێکی پۆزەتیڤەو زۆربەی کەموکورتیەکانی دیکە ڕووپۆش دەکات.

ئەوانەی حەز بەخۆهەڵکێشـــان دەکەن و ئەم سیفەتەیان تێدایە ئاسان نییە بۆیان لەواقیعدا بەو شێوەیە بن کە بانگەشـــەی بۆ دەکەن، چونکە بۆ دروست کردنی هەیکەلی ژیانیان دەبێت نرخێکی بەرز بدەن کە ئەوان ناتوانن بیدەن، چونکە هەژارن لەبەدەســـت هێنانـــی هەموو ئەو فرســـەتانەی کە مایەی کۆکردنەوەو بەدەســـتهێنانی شارەزایی و پێگەیشتنە لەبوارەکانی ژیاندا و پیـــادە کردنی ئەرکەکانیەتی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك، بەوەش هەموو پەیوەندیەکانی پەیوەست بەخۆیەوە ون دەکات و کێ لەئاســـتی درۆکانیدا چـــاو داخـــات و هیچـــی لەڕوونەدات و ڕەخنەکانـــی بەناکامـــی لەهێلکەدا بخنکێنێـــت ئەوا خۆشـــی دەوێت و هەر کەســـێکیش ڕەخنەی لێبگرێت لێـــی دوور دەکەوێتـــەوە و حـــەزی پێناکات. تەنانەت لەهەموو ڕووبەڕوو بوونەوەیـــەك دوور دەکەوێتـــەوە بەجۆرێـــك هەرگیز فێری ئەوە نابێت لەگـــەڵ ژیان دەســـتەویەخە ببێت و لەبارەی چارســـەرکردنی کێشەکانی ژیانەوە شـــارەزایی پەیـــدا بکات و ببێتە کەســـێکی خـــاوەن ئەزموون.

بەپێچەوانەوە ژیانـــی خۆی بەخەیاڵ دەسپێرێت و لەسەر ئەو خەیاڵانە قسە دەکات کە پێی خۆشـــە. پێیوایە گەر وا نەکات ناتوانێت ســـەرکەوتوو بێت و وەســـتایەکی کارامەی ژیانی خۆی بێت ئەمەش توانســـت و چۆنایەتی کەســـێتی کەم دەکاتەوەو دەیخاتە هەڵەی زۆرەوە.

دەووروبـــەرو کەســـانی نزیکی ئەو جۆرە کەســـانە هەر زوو هەست بەدرۆ و خۆهەڵکێشانەکانیان دەکەن و لێیان شـــارەزا دەبن، بەڵام وازیان لێدەهێنن و لێیان دەگەڕێن بەردەوام بن و بەشـــداری درۆکانیـــان دەکەن. بەشداربوون کەمتر بەئەو مانایە دێت کە سەری بابەتەکان بنێیتەوە، بگرە بەو مانایەی کە بێدەنگانە درۆکانیان قبوڵ بکەیت و سەری ڕەزامەندییان بۆ بلەقێنیت.

زۆرجار دەووروبـــەر گوێ نادەنە ئەو کەسانە وازیان لێدەهێنن، چونکە پێیان وایە کە تورە و ئالۆز دەبن یان زۆر دەڕوخێن و بریندار دەبن لەوەش دڵنیا بوون کـــە پەیوەندییەکی باش لەنێوانیاندا ســـەوز نابێت. لەوانەشە بەحوکمـــی نزیکی زۆرجـــار بەتوندی ڕووبەڕووی یەکتر بووبنەوە لەســـەر ئەو ڕەفتارە دزێوو ناشـــیرنانە، بەڵام کەسی خۆهەڵکێش بەتوندی بەرپەرچ دەداتەوەو بەرگری لەخۆی دەکات و ســـنورێك بۆ بەرامبەر دیاری دەکات بەهـــەر جۆرێـــك کە بـــۆی بکرێت بۆ ڕێگە گرتن لەو جـــۆرە گفتوگۆیانەی ئەو نایەوێت هیچی لەبارەوە بۆ باس بکرێت.

مرۆڤ ناچار دەکەن لەو بارەیەوە گفتوگۆیان لەگەڵ نـــەکات لەکاتێکدا گفتوگۆ بۆ چارەســـەری کێشـــەکانی و وەســـتاندنەوەی لـــەو ڕەوتـــە هەڵەیـــەی گرتوویەتـــی زۆر گرنگە. کەســـانی خۆهەڵکێش هەســـت بەم شتانە ناکەن و سوورن لەسەر سیفەتە دزێوەکەیان و ئەمـــەش یەکێکە لەو هۆکارە خراپانەی تووشی هەڵەشەیی زۆربڵێی دەکات و کەسێتییەکی سەیری بۆ دروست دەکات و دواجاریش بەرەو کەناری تەنیایی و گۆشەگیری دەبات.

دەبێـــت بزانـــین ئایا پێویســـتە نهێنیەکی گرنگ ڕووماڵ بکرێت یان نا؟ ناتوانرێت هەر لەخۆوە هەموو شتێك باس بکرێت، هەندێجار تەپوتۆزی ئەو قسەو باســـە کۆنانەی دەکرێن هێندە زۆرە بۆئـــەوە دەبێـــت ڕۆمانێکیان لەســـەر بنوســـرێت یـــان زۆر کەس بێزار دەکەن و کێشە دەنێنەوە بۆیە باشـــترە زۆرجار لەڕووبەڕووبونەوەدا ڕابـــردوو وازی لێبهێنرێـــت و باســـی لێنەکرێت و برینە قەتماغەکردووەکان نەکولێنرێنەوە.

هەندێجاریـــش بڵقـــی درۆکان خۆیان دەتەقـــن و کۆبونەوە و بۆنە خێزانیەکانیـــش پێشـــوازیکەری ئەو بارودۆخەن و فرسەت دەرەخسێنن بۆ دەرکەوتنی ڕاســـتییەکان. درۆ و خۆهەڵکێشـــان هەمیشە سەرچاوەی ئازارو شکاندنی کەسێتی مرۆڤن وەك لەراگرتنی بارودۆخ و بەرپرسیارێتی بوون بۆ ژیان.

هەمیشـــە نهێنی ناو بەندیخانەی ڕاستییەکان بەئاســـانی دەردەکەون و هەرگیـــز تاســـەر ناشـــاردرێنەو، هەرکاتێکیش ڕاســـتی قبوڵ کرا ئەوا ئارامی وئاسودەیی دەست پێ دەکات و مرۆڤ هەست بەئازادی دەکات.

وەرگێڕانـــی لەئەڵمانییـــەوە: ناسك حەکیم دەرەیی

سەرچاوە:

.psychologie heute, oktober 2009

زیپکەی عازەبە چارەسەر دەکرێت

د. مەحمود فەقێ ڕەسول

زیپکەی عازەبە Acne vulgaris بریتییە لەهەوی درێژخایەنی سەلکە ڕژێنە چەوری مووەکان piloseba-ceous follicles کە تێیدا سەرە زیپکە comedons و تەنۆچکەو پیزۆکەو گرێ و زۆر جار جێ زام دەردەچن.

پێنج فاکتەری سەرەکی لەچۆنێتی دروست بوونیدا ڕۆڵ دەبینن:

1. فرە قۆچە کاژکردنی سەلکەکان-follicular hyperkera-tinization: شێوە قۆچە کاژکردنی سەلکەکان دەگۆڕێن، لەجیاتی ئەوی شێوەی نەرم و تەنکی هەبێت دەبێت بەشێوەی چڕ و ڕەقتر و خانەی کاژ بەزۆری دروست دەبن و فڕێ دەدرێن، ترشی چەوری لینۆلێیك linoleic لەئاسایی کەمترە لەگەڵ پتر بوونی چەوری دروست بوون و کاریگەری ئەندرۆجین هەموویان زیاد بوونی قۆچە کاژییەکان دروست دەکەن.

2. بەکتریا: بەکتریای پرۆپیۆنبەکتیریەم ئەکنیس pro-pionbacterium acnes هاوژینی ئاسایی پێستە normal commensal و لەوانەی زیبکەی عازەبەیان هەیە ڕۆڵی نەخۆشیهێن دەبینێت، ئەم بەکتریایە لەتەمەنی11–20ساڵیدا لەوانەی عازەبەیان نییە نین، بەڵام ژمارەیان لەوانەی عازەبەیان هەیە زۆرە، دوای تەمەنی20 ساڵی لەهەموو کەسێکدا هەن. لەبۆری چەوری مووەکاندا مۆڵ دەبن و گلیسرایدە سێییەکان شیدەکەنەوە و ترشە چەورە سەربەخۆکان بەئەنزیمی لایپەیز و ئەنزیمی پرۆتیەیس و هیالورۆنیدەیس دروست دەکەن و بەجۆری چواری سیستەمی بەرگری Type IV دەبنەهۆی هەوکردن.

3. هۆرمۆن: چالاککەری چەوری دەرهاویشتەن، هەرچەندە هۆرمۆنی سایرۆکسین و گەشەش ڕۆڵێکی کەمتریان هەیە. لەزیپکەی عازەبەدا:

1. ڕژێنەچەوری پتروەڵامدەرەوەی ئاستی ئاسایی ئەدرۆجینە (واتە ئەندامە کۆتا نیشانەکە Target Or-gan بەهۆی چالاکتربوونی ئەنزیمی پێنج ئەلفارێدەکتەیس αreductase 5. ئەلفا لەرژێنە چەوری کۆتا نیشانە target sebaceous glands هەستیارترە.

2. ڕێژەی50٪ی مێینە ئاستی ئەندرۆجینیان بەهۆی کەمبوونی گلۆبیۆلینی لکاو بەئەندرۆجینەوە کەمێك زۆرترە.

4. بۆماوەیی: زیپکەی عازەبە لە50٪ی نەخۆشدا خێزانییە.

5. داخرانی کونی چەوری po-ral occlusion: هەردوو هۆکارە جینی و دەرەکییەکان دەبنەهۆی گەشەی ڕووپۆشە خانەی سەر کونی چەوری و داخستنی، بەمەش چەوری لەناو سەلکەکاندا پتر دەبێت و چڕی بەکتریاو ترشە چەورە سەربەخۆکان زۆر دەبێت و سەلکەکان دەدرێن و هەو دەکەن و شانە دادەڕزێن، ئەمەش بەهۆی ڕەگە سەربەخۆکانی ئۆکسجین و ئەنزیمەکان وەك ئیلاستەیز کە خڕۆکەی سپی دروست دەکات ڕوودەدات.

بڵاوی: نزیکەی هەموو هەرزەکارەکان کەم یان زۆر زیپکەی

عازەبەیان هەیە، ناوەندی تەمەن بۆ نێرینە17–19و بۆ مێینە16–17ساڵە، ڕێژەی 12٪ لەمێینەدا و3٪ لەنێرینەدا لەوانەی زیپکەی عازەبەیان هەیە عازەبەکەیان تا 44 ساڵی بەردەوامە.

نیشانەکانی: سەرە زیپکە -com edones سەرەتای ناساغییەکەیە، ئەمیش بریتییە لەتەنۆچکەی تەخت یان کەم بەرزبووەوە و لەناوەڕاستیدا کونی ڕژێنە چەوری فراوانبوو پڕ لەقۆچە کاژی ڕەش هەیە (سەرە زیپکەی ڕەش open comedo or black head)، ئەگەر کونەکە داخرابوو ئەوە سەرە زیپکەی سپییە white heads.

تەنۆچکەو پیزۆکەکان1-5 ملم دەبن و سووربوونەوەو ئاوسانی لەگەڵدایە، لەوانەیە گەورەتر بن و گرێ و قوتکەی چەند سانتیمەترێک پان و ڕەق یان بڵ کە ڕێچکەی لۆچی و دەڵانی کێمی زەرد یان خوێنی زەرداویان تێدایە دروست دەبن.

زۆربەی نەخۆش کۆمەڵێکی جۆراوجۆری ئەمانەی سەرەوەیان هەیە، هەندێکیان لەقۆناغی پەرەسەندن و هەندێکی دیکەیش لەقۆناغی ساڕێژبووندان، دوای ساڕێژبوون پەڵەی ئەرخەوانی سووری کاتی هەندێک جاریش جێ زام دەردەکەون کە زۆر جۆری هەیە وەک: جێ زامی قووڵ و تەسک، جێ زامی پێست پووکاوە، جێ زامی تەنۆچکەی زەرد و سپی، خاڵی قووڵ و جێ زامە ئەستوورەو گۆشت پارە... هتد ئەم ناساغییە لەدەم و چاو و مل و سەرەوەی قەد و قۆڵ دەردەچێت و هەندێجار گوێچکەش دەگرێتەوە، سەرە زیپکەی گەورە لەدەوری بەشی دەرەوەی کونی گوێچکە، پۆرگ لەپلەکان و پۆرگ و سەرە زیپکە لەپێش و پاشی گوێچکە.

کە لە12-8 ساڵیدا دەربچێت، بەتایبەتی لەناوچەوان و ڕوومەتدا پتر سەرە زیپکەییەو لەناوەندی هەرزەکاریدا دەبن بەتەنۆچکەو پیزۆکەو گرێ، لەگەنجی نێرینە بەربڵاو و خراپترە وەک لەمێیینەی گەنج. هەندێجار لەتەمەنی35-20ساڵی بۆ یەکەمجار زیپکە دروست دەبێت و ئەم جۆرەش تەنۆچکەو پیزۆکەو گرێی قووڵ و بەئازار لەچەناگەو سەرەوەی مل و هێڵی شەویلاگی تێدایە.

چارەسەر

سەرەتا پێویستە نەخۆش ئەوە بزانێت کە دەستکاری کردنی زیپکەکان و هەڵکەندنیان زیانبەخشە، پارێز کردن لەهەندێک خواردن ڕۆڵی نییە، مەگەر نەخۆش خۆی بۆی دەرکەوێت کە جۆرێک خواردن زیپکەکانی خراپتر دەکات.

بۆ پێستی چەور با نەخۆش چەند جارێک دەم و چاوی بشوات بەئاوی گەرم و سابوون، بەتایبەتی سابوون کە گۆگرد یان بنزۆیل پیرۆکساید یان دژە بەکتریای تێدا بێت، بەڵام بەکارهێنانی لفکەو پەستان خستنە سەر پێست زیانبەخشن. هەرچی چارەسەری جێییە ئەوا بەتەنیا بۆ ئەو حاڵەتانە کاریگەرە کە هەویان نەکردووە وەک سەرە زیپکە، تەنۆچکەو هەندێجار پیزۆکەش، نموونەکان:

ڕێتینۆیدی جێی -topical reti noids وەک:

ترێتینۆین، ئەداپالین، تازەرۆتین، ئایزۆترێتینۆین، بەشێوەی کرێم ، جێڵ یان شلەبەدوو شەو جارێک دوای ڕاهاتن هەموو شەوێک.

- بێنزۆیل پیرۆکساید benzoyl peroxide 2.5٪،5٪ یان10٪ جێڵ یان کرێم.

-کلیندامیسین 1٪ clindamycin جێڵ یان شلە، ئێریسرۆمایسرین 1.5–2٪ شلە، جێڵ یان مەرهەم.

- بەتێکەڵی وەک بێنزۆیل پیرۆکساید لەگەڵ کلیندامایسین یان بنزۆیل پیرۆکساید لەگەڵ ئێریسرۆمایسین.

- ئەزیلایک ئەسید 20٪azelaic کرێم.

- سۆدیۆم سەلف ئەسیتەماید لەگەڵ گۆگرد بەیەکەوە بەشێوەی جێڵ یان شلە. یان سالیسیلیک ئەسید2-1جێڵ، شلە، کرێم یان کەف، ئەمجۆرانە کەمتر بەکاردەهێنرێن.

چارەسەری سەراپایی یان سیستمیsystemic treatment: بۆ باری مامناوەندی: وەک جۆری تەنۆچکەیی و پیزۆکەیی، بۆنموونە:

- دژە بەکتریا، وەک تێتراسایکلین 250 ملگم – 500 ملگم×4-1، دۆکسیسایکلین100-50ملگم×1-2، مایئۆسایکلین 100-50 ملگم ×1-2، کۆترایمۆکسازۆل(بەکتریم)، ترایمیسۆپریم 300 ملگم×2، ئێریسرۆمایسین 500-250 ماگم×2-4لەگەڵ ڕێتینۆیدی جێیی لەگەڵ بینزۆیل پیرۆکساید.

- گۆڕینی دژە بەکتریا بۆجۆرێکی دیکە، گۆڕینی جۆری ریتۆنۆید، گۆڕینی چری بێنزۆیل پیرۆکساید.

- بۆ مێینە: سپایرۆنۆلاکتۆن-50 200 ملگم–ڕۆژ لەگەڵ حەبی دژەسکپری وەک یاسمین، ئیسترۆستێپ، ئەلیس لەگەڵ ریتۆنۆیدی جێی + دژە بەکتریای جێی یان بنزۆیل پیرۆکساید.

- ئەگەر چاک نەبوو

ئایزۆتریتینۆن 1-005ملگم-کگم-ڕۆژ.

بۆ باری توند وەك جۆری گرێی و دوومەڵی و پۆرگی ئەمانەی خوارەوە بەکاردەهێنرێن:

- ئایزۆتریتینۆین.
- دژە بەکتریا بەدەم لەگەڵ ریتۆنۆیدی جێیی لەگەڵ بینزۆیل پیرۆکساید.
- بۆ مێینە سپایرۆنۆلاکتۆن لەگەڵ خەپڵەی نەزۆکەکاندن _ ریتۆنۆیدی جێیی لەگەڵ دژە بەکتریا بەدەم یان بێنزۆیل پیرۆکساید.
- بری بەرزی دژە بەکتریا بەدەم.
- لەیزەر جۆری subpurpuric pulsed dye lazer 585 نم Nlite lazer.
- تیشکی سوورو شین چرای لەبار بۆ بەکارهێنان لەماڵەوە کە تیشکی شین 400 نم لەگەڵ تیشکی سوور 660 نم دروست دەکات.

چارەسەری فیزیکی و جێزام

چارەسەری فیزیکی و جێزام وەك:

1. چارەسەری سەرە زیپکە: دوای پتر لەدوومانگ چارەسەر کردن کە لانەچوون، بەهۆی سەرە زیپکە دەرهێنەر کە ئامێرێکی تایبەتییە رادەکێشرێنە دەرەوە. سەرە زیپکە سپی گەورە دوای سرکردن بەئامێری داخکەر بەلەسەرخۆیی یان بەتەقشیر کردنی کیمیایی چارەسەر دەکرێت.

2. چارەسەری هەوی گرێکان بەتێچزاندنی سترۆید بەبری2.5 ملگم/

3. چارەسەری جێی زام: بە بەتەقشیر کردنی کیمیایی ، تەقشیر بەلەیزەر یان ئامێری میکانیکی، برین یان مژادە پڕکەرەوەکان وەك کۆلاجین یان چەوری یان ئایزۆلاجین دەخرێنە ژێر جێ زامەکان.

جۆرەکانی دیکەی زیپکەی عازەبە variants

1. زیپکەی کۆرپەی تازەبوو واتە لەچوار هەفتەی یەکەمی ژیاندا باوە، لەچەند رۆژی یەکەمی ژیاندا بەتایبەتی لەنێرینەدا دەردەچێت، تەنۆچکەو پیزۆکەی کاتی بۆ چەند رۆژ یان هەفتە دەمێننەوەو دوایی نامێنن. ئەمجۆرە لەوانەیە هەرگەشەکردنی رژێنە چەورییەکان بێت لەژیانی کۆرپەلەدا بەهۆی ئەندرۆجینی خوێنی دایك.

2. زیپکەی ساوا لەوانەیە هەر درێژەدان بێت بەزیپکەی کۆرپەلە یان دوای چوار هەفتەی ژیان دەربچێت و هەندێجار بۆ تەمەنی منداڵی و باڵقی بەردەوام دەبێت.

چارەسەر: لەباری درێژخایەندا بینزۆیل پیرۆکسایدی جێیی یان ئیریسرۆمایسین یان رێتینۆید وهەندێجار دەرمان بەدەم وەك ئیریسرۆمایسن یان ترایسۆپریم100ملگم×2 لەگەڵ چارەسەری جێیی بەکاردەهێنرێت. ئەمجۆرە کە درێژخایەن بوو زۆرجار هۆکارەکەی خێزانییە.

3. زیپکەی هەڵکۆڵین: لەگەنجی مێینەدا باوترە، چاڵی پێستی هەڵکەنراو بەشێوەی هێڵی یان خاڵ وەك خووییەکی بەد یان بەهۆی دەروون تێکچوون بەنینۆك دروست دەکرێت، و ئاکامەکەی برینییە لەجێ زام و پەڵەو پتر دەروون تێکچوون.

4. زیپکەی سترۆید: بەهۆی بەکارهێنانی سترۆیدی جێیی یان سەراپایی دروست دەبن زیپکەکان لەیەك دەچن تەنۆچکەی سوورو پیزۆکەی بچووك بەتایبەتی لەپێستی قەدو شان و سەرەوەی قۆڵ دەردەچن سەرەزیپکەو پۆرگ و جێ زامی تێدا نییە. ئەمجۆرە سەلکەهەوی جێییە.

چارەسەر: هۆکارەکەی لادەبرێت و کرێمی ترێتینۆین 0.05٪ retin–A بۆ 3-1مانگ لەگەڵ دژەبەکتریا بەدەم.

5. هەڵتۆقیوی عازەبەیی ac-neiform eruptions: وەك زیپکەی ستیرۆیدە و هۆکاری دیکەی هەیە وەك مژادی کیمیایی بۆنموونە کیمیای پیشەسازی وەك هەڵمی کلۆرین کە عازەبەی کلۆر دروست دەکات بەشێوەی تەنۆچکە، پیزۆکە، سەلکەهەو، سەرەزیپکە. هایدرۆکاربۆنی فرەهالۆجین وەك دایۆکسین، زەیتی لوسکەرو بڕەر، قیری خەڵوزی بەردی بەکارهاتوو بۆ نەخۆشی پێست...هتد. و لای گازۆلین فرۆشەکان دەست دەکەون، ئەمجۆرەیان لەران و لاق و باسکدا هەیە، دەرمانی ئایۆداید، پۆتاسیۆم ئایۆداید، برۆماید لەناو خەپڵەی پرۆپانسیلین، تێستۆستیرۆن، لیسیۆم، دایفەنیل هایدانتۆیل...هتد دروست دەکات.

چارەسەر: هۆکارەکان لابرێن، بری بەرزی دژەبەکتریا، سترۆید بەتێتزاندن یان سەراپایی، پاککردنەوە بەنەشتەرگەری، برین و، ئایزۆتریتۆینۆین بەدەم(1-2ملگم–کگم–رۆژ بۆ چەند مانگێك بەکاردەهێنرێن.

6. عازەبەی کەمەرەیی: سەلکە هەوێکی تیژەو لەقەدو سمتدا بەشێوەی گرێی هەوی قوڵ و کێم دەلاندن وەك زیپکەی خڕ دەردەدرێن، هەمیشە بەکتریای ستافیلۆکۆکەس جۆری مەیینەر پۆزەتیڤ Coagu-

lative positive تووشـــی دەبێت و بارەکەی ئاڵۆزتر دەکات.

چارەسەر: ئەگەر لەتوانادا هەبوو باشوێنەکە بگۆڕێت لەگەڵ دژەبەکتریا بەدەم.

7. زیپکـــەی هاوینە هـــەوار یان هاوینە زیپکە: دەگمەنـــە، مێیە-25 40 ساڵ تووشیان دەبێت، لەبەهاردا دەســـت پێدەکات و لەپایزدا نامێنێت بەشـــێوەی تەنۆچکـــەی ڕەقـــی قوچەکەیـــی ســـووری کاڵ 4-3 ملم لەڕوومەت و لا مل و ســـنگ و شـــان و ســـەرەوەی قـــۆڵ دا دەردەچێت، ســـەرەزیپکەو پیزۆکەی تێدا نییە. بۆ چارەسەر ترشـــی ڕێتینۆیکی جێیی بەکاردەهێنرێت.

8. زیپکـــەی جوانـــکاری: تەنیا ماکیاجی زۆر چەور کە کونی پێســـت دابخات دروســـتی دەکـــــات و زۆر دەگمەنە.

9.زیپکەی مەرهـــەم: کە مەرهەم بۆ پێستی ســـەر یان بۆ چارەسەری نەخۆشـــی بەکاربهێنرێت یان هەندێك لەمەرهەمەکە بەر ناوچەوان یان دەم و چـــاو بکەوێت ئەوە ســـەرە زیپکە دروست دەکات.

10. زیپکـــەی زەبری : ئەمجۆرە بەهۆی دووبارەبوونەوەی زەبری سڕین لەڕینەوە بەپەســـتاندنەوە ڕوودەدات وەك جل و بەرگ و پشتێن و سوخمەی مەمك داخســـتنی پێست بەپلاستەر، چەناگـــەی کەمناچـــەژەن، یەخەی کراس و بلوزی بەرز، دەستخستنەژێر لایەکی چەناگەو خوارەوەی ڕوومەت بۆ کاتی دوورودرێژ...هتد

11. زیپکەی عازەبەخرە: بریتییە لەجۆری هەوی تیژ بەشـــێوەی سەرە زیپکە، گرێ، دوومەڵ و ڕێچکە لۆچی دەرهێنەر و بەجێهێشـــتنی جێ زام و گۆشـــت پارە دوایی دێت. دەگمەنە و لەنێرینەی باڵقدا لەپشـــت و سمت و سنگ و کەمترو لەســـك و شان و مل و دەموچاوو ڕان و ســـەرەوەی قۆڵدا دەردەچێت. چارەســـەر وەك جۆری پێنج جورەکەی سەرەوەیە.

12. زیپکەی کتوپڕی تیژ: بریتییە لەدەرهاتنی کتوپڕی زیپکەی گەورەی ئاوســـاوی بەئازار لەپشت و سنگداو خێرا دەبێتـــە چاڵەبرین و بەجێ زام جێهێشتن، سارێژدەبێت، لەنێرینەی هـــەرزەکاردا ڕوودەدات، نەخۆش تا و جومگەهـــەو و ئازاری ماســـولکە و لاوازی هەیە و ئاســـتی خانەی سپی خوێـــن بەرزدەبێتەوە بـــۆ-10000 30000 ملـــم3 دا بەتیشـــکی ئێکس ئێسکە بەئازارەکان بۆشبوونی ئێسك osteolytic lesions دەبینرێـــت و ESR بەرزدەبێتەوە.

چارەسەر: مژی بەرزی دژەبەکتریا لەگەڵ ســـترۆیدی ســـەراپایی لەگەڵ ئایزۆتریتینۆیـــن لەگـــەڵ ســـترۆید بەتێچزانـــدن، دوای چەند هەفتەیەك سترۆید کەم دەکرێتەوە.

13. سەلکەهەوی گرام نێگەتیڤ

ئەوکەسانەی زیپکەی عازەبەهەوی مامناوەندییان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەیـــە چارەســـەری دژەبەکتریایان بەتایبەتی تێتراسایکلینیان دراوەتێ تووشـــی ئەمجۆرە دەبن، لەکاتێکدا نەخـــۆش دژەبەکتریـــا وەردەگرێت پیزۆکەی ڕووکەشی 6-3 ملم لەلێواری کونی لـــووت دەردێت و بڵاودەبێتەوە یان گرێی قووڵ و بڵێ تووش دەبێت، ئەو بەکتریایانەی ئەم هەوە دروســـت دەکەن بریتین لەکلێپسەیلا kelbsilla، ئیـــکلای E.coli، ئینتیرۆ بەکتیر -en terobacter یان پرۆتیەیس proteus.

چارەســـەر بـــــەوەرگرتنـــی تیتراســـایکلین ئەم هەوە دەوەستێت و لـــەجیاتـــی تیتراســـایکلین-یش دەتوانرێت ئەمۆکسیلین یان بەکتریم یان ئایزۆترێتینۆین بەکاربێن.

14. زیپکـــەی گۆشـــت پارەیی Acne keloidalis بریتییە لەسەلکە هەوێکی دارزێن لەپشتەسەری نێرینەی باڵقدا بەشێوەی تەنۆچکەو پیزۆکەی سەلکی و پەرەدەسێنن بۆ تەنۆچکەی پتەو و یەکگرتوو وەك گۆشـــت پارە، موو لەناوچـــوون و هەندێجار ڕێچکە لۆچی دەلێنەر.

چارەســـەری ئـــەم زیبکەیـــە بەمشـــێوەیە دەبێـــت: وەرگرتنـــی ســـترۆیدی جێیـــی بەهێـــز بەتەنیا یان لەگـــەڵ جێڵـــی ترێتینۆین ڕۆژی دووجار بۆ تەنۆچکە ســـەلکییەکان، دژەبەکتریای ســـەراپایی بەتایبەتی تێتراسایکلین، ســـتیرۆید تێچزاندن، بڕینی کونـــە جێزام بۆ ژێر ســـەلکە مـــووەکان و دروونـــەوەی، لەیزەری Co2، نەشـــتەرگەری بەستن -cryo surgery.

15. زیپکـــەی دارزانی -acne ne crotica: بریتییـــە لەتەنۆچکـــەی سەلکی سووری بەئازار یان بەخووروو پەرەدەســـێنێت بـــۆ دارزانی خانەو دواتر قەتماغەکردنی ناوەڕاستەکەیی جێهێشتنی جێزامە ئاوڵەیی -vario liform، لەســـەر لووت و ناوچەوان و پێشی پێستی سەروو هەندێجار قەددا دەردەچێت و درێژخایەنە. چارەسەر بەوەرگرتنـــی تێتراســـایکلین یـــان ئایزۆتریتینۆین دەبێت.

هەستیاریی ددانەکانم وەڕسی کردووم

د. دەروون سەعید

زۆربەی هەستیاریی ددان بەهۆی ئـەو هەسـتەیە لەعاجـی دداندایە، چونکە چینـی دەرەوەی واتە تاجی ددان کـە پێـی دەڵێن توێـژاڵ یان مینای ددان هەسـتی تێدا نییە. واتە هەستیاری عاج بریتییە لەهەستکردن بەئازارێکی تیژی ددان، ئەمەش گەلێك جار هەسـتی پێدەکرێـت کە مرۆڤ خواردەمەنـی یـان خواردنەوەیەکی سارد یان گەرم دەخوات.

ئەم بـارە هەسـتیارە زۆر بڵاوە لەنـاو کۆمەڵـدا، نزیکـەی11٪ بۆ 25٪ی کەسـانی کامڵی گرتۆتەوە، ئەوەی شایەنی باسە ڕەگەزی مێینە بەڕێژەیەکی زیاتر دووچاری دەبنەوە بەبەراوردکردنـی ڕەگـەزی نێرینە. هەندێجار ئازارەکە لەوانەیە بمێنێتەوە لەددانە تووشـبووەکەدا بۆ ماوەیەك وەك ئازارێکی قوڵ یـان بێزارییەکی سووك.

هۆکارەکان

زۆربەی زۆری ئەم هەسـتیاریانە بەهۆی دەرکەوتنی عاجی ددانەوەیە، گەلێك جار بەهۆی زەبری جیاجیاوە بەو ددانـەی بەرپرسـی ئازارەکەیە وەك ڕووشـاندنی یـان داخورانـی مینـای ددان بەهـۆی خواردنەوەی شتی ترشەوە، فڵچەکردنی ددانەکان بەشـێوازی نازانستیانە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ، بەهـۆی ڕووداوێکەوە، یان بەهۆی دروسـتبوونی چاڵێك یان کەلێنێك لەددانداا بەهۆی کلۆربوونەوە، یان دوا بـەدوای پاککردنەوەی چاڵی ددانێکەوە بەمەبەستی پڕکردنەوەی لـەلای پزیشـکی ددان، چونکە ئەم پاککردنەوەیە بەئامرازی ددان جۆرە هەسـتیارییەك پەیدا دەکات لەددانە چارەسـەرکراوەکەدا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك.

هۆکارێکی گرنگـی دیکە کە زۆر بڵاوە ئەوەیە بەهـۆی کەڵەکەبوونی پەڵـەی توێژاڵـە میکرۆبی لەسـەر ملی ددانـەکان ئەمەش هـۆکارە بۆ هـەوی پووکی دەوروبـەری ددانەکە و کشـانەوەی پووکی ددانەکە بەرەو ڕەگـی ددانەکـە، کە هـۆکارە بۆ دەرکەوتنی عاجـی ددانەکە کە زۆر هەستیارە.

هەسـتیـاری ددان لەوانەیـە بەهۆکارێکـی دیکە دروسـت ببێت ئەویش بەدروست بوونی درز لەعاجی ددانداا. ئەوەی شـایەنی باسە عاجی ددان چەندیـن بۆریچکەی زۆر وردی تیایـە کـە شـلەیەکی تیایـە زۆر هەستیارە کە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەگەیاندنی هەسـت بۆ کرۆکی ددان کە پڕە لەدەماری خوێن و هەسـت. جـا بۆیە بەهەر هۆیـەك عاجی ددان دەرکەوت ئەو ددانە هەستیار دەبێت.

چارەسەرکردن

ئەو کاتـەی هەسـتیاریی عاجی ددان دەستنیشـانکرا، ژمارەیەکـی باش لەهەویـری ددان Tooth paste و تێـوەردەری دەم Mouth rinses or Mouth wash لەدەرمانخانـەکان دەسـت دەکەوێـت، هـەروەها فڵچەکردنی ددانەکان بەشـێوازێکی لەسەرخۆ و نەرم و نیان زۆر لەبارە بۆ ددانە هەستیارەکان.

ئەوەی شایەنی باسە کە ژمارەیەك لەپزیشکانی ددان وای بەباش دەزانن کە برێکی کەم لەهەویری دژە هەستیارییەکە بێخی ددانە هەستیارەکە یان کۆمەڵە ددانە هەستیارەکانی پێ سواغ بدرێت بەپەنجەی دەست ئەویش ناو بەناو بەدرێژایی ڕۆژ یان شەوانە بەر لەچوون بۆ خەو دوای ئەوەی کە بەهەمان هەویری ددان هەموو ددانەکانی فڵچە دەکات، ئەم کارە کاریگەرییەکی باشی دەبێت بۆ چارەسەرکردنی هەستیاریی ددانە تووشبووەکان.

ئەمە وادەکات کە چینێك پارێز دروست بکات بەسەر ڕووی ئەو شوێنە هەستیارەی ددانەکانەوە کە ڕۆڵێکی باش دەبینێت بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی هەستیارییەکە هەر چۆن وارنیش ئەو چینە پارێز و نەگەیەنەرەی هەست دروست دەکات، ئەم چینە کە دروست دەبێت ڕێگرێکی باشە لەدروستبوونی کلۆری لەو جێگە هەستیارەدا، بەتایبەتی بڕی فلۆراید کە لەپێکهاتەی هەویری ددانەکەدایە ئەگەر بڕی فلۆرایدەکە بەچڕی بێت واتە ڕێژەکەی زۆر بێت، ئەوە هۆکارێکی باشە بۆ کەمکردنەوەی هەستیاریی ددانەکەش جگە لەبەرگری لەکلۆربوون.

ئەگەر هۆکاری هەستیارییەکە کشانەوەی پووکی ددان بێت بەرەو ڕەگی ددانەکان، ئەویش هۆکارەکەی فڵچەکردنی بەردەوامی نادروست، دەتوانرێت سوود لەڕێنمایی شێوازی ددان فڵچەکردنی زانستیانە وەربگیرێت.

ئەگەر هەستیارییەکە بەهۆی خواردنەوەی ترشەمەنی بوو وەك شلەمەنی گازیی یان شەربەتی لیمۆ و پرتەقاڵ، ئەمانەش هۆکارن بۆ دروست کردنی کێشەی هەستیاریی ددان بەڕووشاندن و داخورانی توێژاڵ مینای ددان. فڵچەکردنی ددانەکان یەکسەر دوای خواردنەوەی ترشەمەنی هۆکارە بۆ پتر زیان گەیاندن بەمینای ددان، جا بۆیە وەك ڕێنمایی ئەو کەسانەی کە خواردنەوەی ترشەمەنی وەردەگرن پێویستە لەسەریان ماوەیەك چاوەڕوان کەن تا ئاستی ترشی ناو دەم دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، یان لەجیاتی چاوەڕوانکردن باشترا وایە دوای ترشەمەنیەکە بنێشتی بێ شیرینی بخۆیت ئەمە هۆکارە بۆ هاوسەنگ کردنی ئاستی ترشی و تفتی ناو دەم.

ئەگەر هەستیاریەکە زۆر بەهێز بوو و چارەسەر نەکرا بەو هەوڵانەی باسمان کرد، ئەوا پزیشکی ددانەکە لەوانەیە ڕێوشوێنی چارەسەرکردنی ئەو ددانە یان ئەو ددانانە بەشێوەی پێویست بکات کە خۆی بەشیاوی دەزانێت بەپێی باری ددانەکە.

دواجار هەستیاریی عاجی ددان بەئێش و ئازارە و مرۆڤ بێزار دەکات، بەڵام زۆربەی جار هۆکارەکەی بەئاسانی دەست نیشان دەکرێت و چارەسەری بۆ ئەنجام دەدرێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە پێویستە گۆرانکاریی هەمیشەیی لەخواردن یان لە چاودێریی تەندروستیدا بکەین، بۆئەوەی دڵنیابین لەوەی دووبارە عاجی ددانەکان دەرنەکەوتوون.

سەرچاوەکان

Patient education fact sheet no.8,10 (sensitive teeth).

The specific basis of oral health education London BDJ Books 2004.

*پسپۆری چارەسەرکردنی ددان

ئسپرین دژی شێرپەنجەیە

توێژەرەوەکانی زانکۆی نیوکاسلی بەریتانی ئاشکرایان کرد ڕۆژانە خواردنی حەپی ئسپرین ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەی کۆڵۆن کەم دەکاتەوە لەو کەسانەدا کە ئامادەباشییان هەیە بۆ تووشبوون بەم شێرپەنجەیە. بەمپێیە ئەم توێژینەوەیە لەوانەیە یارمەتیدەر بێت لەدۆزینەوەی شێوازی نوێ بۆ چارەسەرکردن ئەگەر میکانیزمی چۆنێتی بەرهەڵستی ئسپرین دەرکەوت لەدژی شێرپەنجەی کۆڵۆن. توێژەرەوەکان چاودێری حاڵەتی تەندروستی هەزار نەخۆشییان کرد کە تووشی لینش بوو بوون کە نەخۆشییەکی بۆماوەییەو وادەکات تووشبوو زیاتر مەترسی تووشبوونی بەشێرپەنجەی کۆڵۆن و ڕیکەو گەدەو مێشك و جگەرو مناڵدانی لێ بکرێت. ڕێژەی تووشبوون بەشێرپەنجەی کۆڵۆن بەنەخۆشی لینش دەگاتە 5٪، لەو توێژینەوەیەدا ڕۆژانە حەپی ئسپرین بەنیوەی تووشبووان بەنەخۆشی لینش درا بۆ ماوەی چوار ساڵ، لەپاش ئەو ماوەیە تەنیا شەش حاڵەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن لەو کەسانەدا بینرا کە ئسپرینیان خواردبوو لەکاتێکدا نیوەکەی دیکەی تووشبووان کە تەنیا چارەسەرەکانی خۆیان بێ ئسپرین بەکاردەهێنا 16 حاڵەتی تووشبوون بەشێرپەنجەی کۆڵۆن تۆمارکرا. شایەنی باسە ئسپرین حەپێکی هەرزانەو هەموو کەسێك دەتوانێت بەکاری بنێت و بەشێوەیەکی بێو بۆ پارێزگاری کردن لەنۆرەی دڵو سنگەکوژێ بەکاردێت، بەڵام پسپۆران بەردەوام هۆشیاری دەدەن کە بەکارهێنانی ئسپرین بێ ئاگاداری پزیشك جێگەی مەترسییەو لەوانەیە ببێتەهۆی ڕوودانی پشێوی گەدەو ڕیخۆڵەو خوێنبەربوون.

تێڕوانینێکی گشتی لەمەڕ ماتماتیك

ئەلیكساندر دانیلۆڤیك

پێشكەشكردن و نووسین دەربارەی هەر زانستێك، هەرچەندە چڕیش بێت، ناتوانێت بەتەنیا هەموو زانیارییەكی ورد لەخۆبگرێت. بەڵكو پێویستە ڕوانگەیەكی گونجاو لەبەرامبەر سروشتی گەورەی زانستەكە وەك یەكەیەكی سەراپایی فەراهەم بكات. ئامانج لەنووسینی ئەم وتارە ئەوەیە وێنەیەكی گشتی سروشتی بنچینەیی ماتماتیك پێشكەش بكات. بۆ ئەم مەبەستەش پێویست ناكات وردەكاری هیچ یەك لەتیۆرییەكانی ئەم دواییانەی ماتماتیك بخەینەڕوو، چونكە ماتماتیكی بەرایی و مێژووی زانست لەخۆیاندا بناغەیەكی باشیان بۆ دەرئەنجامە گشتییەكان دەستەبەر كردووە.

خەسڵەتە دیارەكانی ماتماتیك

مرۆڤ دەتوانێت بەئاسانی خەسڵەتە دیارەكانی ماتماتیك دیاری بكات، كە لەپوختە، وردەكاری و چەمكە لۆژیكییەكاندا خۆدەنوێنن، بەجۆرێك كە دەتوانین جەخت لەسەر ئەو هەقیقەتە بكەین كە ئنكاری كردن لەبەرامبەر ئەم خەسڵەتانەدا شتێكی زەحمەت و گران بێت، بەتایبەت كە دێینە سەر دەرئەنجامەكان و سەلماندنی ماتماتیكی و لەكۆتاییشدا كاتێك كار دەگاتە سەر ڕاڤەكردن، شرۆڤەكردن و وەگەڕخستنی ئەم دەرئەنجامە جوانانەی ماتماتیك لەبوارە جیاجیاكانی سرووشت و تەكنۆلۆژیادا.

ئێمە ڕۆژانە خەسڵەتی پوختگەری ماتماتیك بەدی دەكەین و دەناسینەوە، چونكە ڕۆژانە بەجۆرێك مامەڵە لەگەڵ ژمارەدا دەكەین كە هیچ پێویست بەوە ناكات لەگەڵ بابەتی دیكە یان كەرەستەی دیكەدا تێكەڵیان بكەین و بەكاریان بهێنین، واتە بەكورتی كاتێك باسی ژمارەكانی وەك دوو، سێ یان چوار دەكەین، پێویست ناكات بگوترێت دوو سێو، سێ هەرمێ یان چوار قەڵەم، چونكە ژمارەكان تەواو بۆ خۆیان یەكەیەكی سەربەخۆن و پێویست ناكات وەك پاشكۆی شتی دیكە بەكار بهێنرێن. كاتێك لەقۆناغی سەرەتایی، واتە بەمنداڵی، خشتەی لێكدانمان دەخوێند، ژمارەمان كەڕەتی ژمارە دەكرد و هیچ پێویستی نەدەكرد بڵێین چوار سێو كەڕەت چوار قەڵەم، بەڵكو ڕاستەخۆ مامەڵەمان لەگەڵ ژمارە وەك یەكەیەكی سەربەخۆ و دوور لەهەر بابەتێكی دی یان مادەیەكی دیكە دەكرد.

كاتێك لەجیۆمەتریش دەدوێین، بەهەمان شێوە، لەبەرامبەر هەمان دیاردەدا ڕادەوەستین، بۆنموونە كە دەڵێین هێڵێكی ڕاست، ڕاستەوخۆ دەزانین كە هێڵی ڕاست هەقیقەتێكە و چەمكێكی پوخت سەبارەت بەهێڵێكی ڕاست لەزەینماندا تەواو بوونی هەیە و هیچ پێویست ناكات پەنا بەرینە بەر نموونەیەكی وەك پەتێكی ڕێك،

یان ڕاستەیەك. بەمجۆرە هەروەك چۆن وێنەی ڕەنگی سەوز و سوور لەلامان هەیە، ئاواش شێوەی جیۆمەتری دەناسین. بەواتایەکی گشتی دەتوانین بڵێین کە چەمکی شێوە جیۆمەترییەکان بریتین لەدەرئەنجامی ڕووتکردنەوەی شێوەکە لەهەموو خاسیەتێکی بابەتی دیکە جگە لەهەردوو فۆرمی بۆشایی و ڕەهەندی شێوە جیۆمەترییەکە. بەمجۆرە پوختەگەری خاسیەتی سەرتاپای ماتماتیکە، چەمکی ژمارەی تەواو و شێوەی جیۆمەتری دوو سیفەتی هەرە کۆن و بەرایی ماتماتیك خۆیین. سەرەنجام، وردە وردە هێندە لق و پۆپی دیکەیان لێ بۆتەوە و هێندە زۆربوون کە زەحمەتە ڕیزبکرێن. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەجۆرێك فرە لقی و پوختگەری لەماتیماتیکدا پەرەی سەندووە کە بەشەکانی وەك ژمارە ئاڵۆزەکان complex numbers، فەنکشەکان، تەواوکاری، جیاکاری، فرە ڕەهەندی n_dimensional و بگرە بۆشاییە ڕەهەندە-ناکۆتاکانیش infinite-dimensional spaces لەخۆدەگرێت. ئەم بابەتەتانە بەجۆرێك سیمای پوختگەرییان هەڵگرتووە و یەك بەسەر ئەوی دیکەدا کەڵەکەبوون و ئیتر گەیشتونەتە پلەیەك لەگشتگەری، کە دەڵێی لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەدا چیتر پەیوەست نین و زەحمەتە مرۆڤی ئاسایی هیچیان لێ تێبگات جگە لەوەی ئەمانە چەند هەقیقەتێکن لەسەرووتێگەیشتنیئێمەوەن.

لەڕاستیدا پرسەکە هەروا بەمجۆرە نییە، هەرچەندە گومانی تێدا نییە کە چەمکی فرە ڕەهەندی بۆشایی تەواو سیمایەکی پوختگەریی هەیە، بەڵام شتێکی ئێجگار قورس و زەحمەت نییە مرۆڤ بتوانێت لێی تێبگات. ئەرکی ئێمە لێرەدا ئەوەیە بتوانین ناوەڕۆکی ئەم چەمکانە ڕوون بکەینەوە و بەشێوەیەك ئاسانیان بکەین کە شایانی تێگەیشتن بن و خوێنەریش قایل بکەین کە ئەم چەمکانە هەم بەئەسڵ و هەم لەبواری جێبەجێکردنەوە پەیوەستن بەژیانی ڕاستەقینەی مرۆڤەوە.

بەڵام لێرەدا پێویستە ئەو هەقیقەتە بڵێین کە ئەم چەمکی پوختگەرییە تەنیا و دوا خاسیەتی ماتماتیك نییە، بەڵکە ئەمە سیفەتی هەموو زانستێکە و تەنانەت هەموو چالاکییە ئەقڵییەکانی مرۆڤیش بەگشتی دەگرێتەوە. سەرەنجام، پوختگەریی چەمکە ماتماتیکییەکان هەر بۆ خۆیان بەتەنیا وەسفی تەواوی کارەکتەری نامۆی ماتماتیکمان بۆ ناکات.

پوختگەری ماتماتیك بەسێ سیفات جیادەکرێتەوە. یەکەم، لەسەروو هەموو شتێکەوە، کە لەدیاردەکان دەڕوانێت و مامەڵەیان لەگەڵ دەکات، ئەم مامەڵەیە سیمای پەیوەندییەکی چەندایەتی-quantitative relations و فۆرمێکی ماتماتیکی لەخۆدەگرێت، واتە پوختکردن و داماڵینی لەهەموو خاسیەتەکانی دیکە. دووەمیش، ئەم سیمای پوختگەری ماتماتیکییە، گەلێك زیاتر لەپوختگەری زانستەکانی دیکە پێدادەگرێت و بەئاراستەیەکی زۆر بەرزتردا دەڕوات. لەدواییدا، لەم دوو سیمایە دەکۆڵینەوە و چەند نموونەیەك دەهێنینەوە کە تەواو چەمکی بنچینەیی ژمارە و شێوە لەخۆبگرن. دوا سیفەتیش، کە ئەمیش ئاشکرا و ڕوونە، ئەوەیە کە ماتماتیك سەرتاپا لەناوەندی چەمکە پوختەکان و ئەو لایەنانەی پەیوەستن بەم چەمکە پوختانەوە دەجولێت و یاری دەکات. ئەمە لەکاتێکدا زانا سروستییەکانی دیکە بەبەردەوامی پەنا دەبەنە بەر تاقیکردنەوە بۆ سەلماندنی گریمانەکانیان، بەڵام ماتماتیکناسان تەنیا مشتومڕ و حیسابەکانیان دەخەنەگەڕ بۆ سەلماندنیتیۆرەکانیان.

ئەوەش ڕاستە کە ماتماتیکناسەکان، بەبەردەوامی سوود دەبینن لەمۆدێل و ئەنەلۆگی فیزیکی و وەك سەرچاوەیەك بەکاری دەهێنن بۆئەوەی یاریدەدەریان بێت لەدۆزینەوەی تیۆرم و میتۆدەکانیاندا و نموونەش بۆ ئەم مەبەستە دەهێننەوە. ئەم نموونانە وەك سەرچاوەیەکی ڕاستەقینە بۆ خزمەتکردنی تیۆرمەکە و هۆیەك بۆ ئاشکرا کردنی تیۆرمەکان بەکاردەهێنن. بەڵام هیچ تیۆرەمەك بەشێوەیەکی ڕەها نابێتە ماتماتیك هەتا ئەو تیۆرمە بەمشتومڕی لۆژیکی بەوردی نەسەلمابێت. خۆ ئەگەر ئەندازیارێك باس لەکەشفکردنی تیۆرمەیەکی نوێ بکات و لەڕێی مۆدێلێکەوە تیۆرمەکەی نیشان بدات و بخاتەڕوو و تەنیا خۆی بەمەوە خەریك بکات، ئەوا هیچ ماتماتیکناسێك داننانێت بەوەی

تیۆرمەکەی سەلماندووە. هەرچەندە لەخوێندنی ئامادەیشدا خوێندکاران باش دەزانن کە سەلماندن چییە، بەڵام کە سەلماندنەکە هات ئەوا سەراپای ماتماتیك ڕازیدەکات.

دەتوانین لەسێگۆشەیەکی دوولا یەکساندا، هەردووک گۆشەی بنکەی هەزاران سێگۆشە زۆر بەوردی ودانسقەوە بپێوین و بەدڵنیاییەوە یەکسان دەبن، بەڵام ئەم جۆرە پرۆسەیە هەرگیز ئەو سەلماندنە ماتماتیکیەمان لا درووست ناکات کە لەسێگۆشیەکی دوولا یەکساندا، گۆشەکانی بنکە یەکسانن. ماتماتیك وا پێویست دەکات کە ئەم دەرئەنجامە لەچەمکە بنچینەکانی جیۆمەتری و ماتماتیکەوە بەدەست بهێنرێت. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەقیقەتەی کە یاساکانی جیۆمەتری زۆر بەوردی و بێ هەڵە لەهەناوی چەند ئاکسیۆم- ێکەوە لەدایکبوون و بەجۆرێك بەرجەستە بوون کە ڕەتکردنەوەیان مەحاڵە. هەر بۆیەش لای ماتماتیکناس مەبەست لەسەلماندنی تیۆرێك بریتییە لەبەگەڕخستنی ئەو چەمکە سەرەتاییانەی لەتیۆرەکەدا هەن و پشت بەستن بەکۆمەڵێك مشتومری لۆژیکیانە و ماتماتیکیانە، کە نەك هەر میتۆدە ماتماتییکە ڕاستە بەڵکو دەرەنجامەکەش بەجۆرێك ڕاستە کە ڕەتکردنەوەی مەحاڵ دەبێت. لەڕاستیدا جوانی ماتماتیك لێرەدا دەردەکەوێت، کاتێك باوەش بۆ هەقیقەت دەکاتەوە، ئەو هەقیقەتە ڕەهایە و هەتا کۆتایی زەمەن بەڕاستی و بێ ڕەقیب دەمێنێتەوە. ئەنجامە ماتماتیکییەکان بەپلەیەکی بەرزی وردی لۆژیکی دەناسرێنەوە و جیادەکرێنەوە، مشتومری ماتماتیکی وەها ورد ئەنجام دەدرێت کە ئیتر خەسڵەتێکی وا لەخۆدەگرێت کە ناشێت مرۆڤ بتوانێت تەحەدای بکات و هەر کەسێکیش لێی تێبگات ئەوا تەواو بەئەنجامەکە قایل دەبێت. کاتێك دەچینە پلەی ئامادەیی خوێندن، باش لەوردەکاری، ساکاری و ڕوونی سەلماندنە ماتماتیکییەکان دەگەین و ئاشنادەبین و دەزانین چین و چۆنن. هەقیقەتە ماتماتیکییەکان جۆرە بەرهەم و مۆدێلێکن کە ڕووبەڕووبوونەوە و تەحەداکردنیان شتێکە ناکرێت. هەروا لەخۆڕا نییە خەڵکان دەڵێن وەك چۆن دوو کۆ دوو دەکاتە چوار، ئاواش شتەکە ئاشکرا و ڕوونە. لێرەدا دەستەواژە و پەیوەندی دوو کۆ دوو دەکاتە چوار بەسە بۆئەوەی وەك وێنەیەك خۆی بخاتەڕوو کە ڕەتکردنەوەی مەحاڵە.

بەڵام وردی ماتماتیك شتێکی ڕەها نییە، بەڵکو پرۆسەیەکە لەپەرەسەندنی بەردەوامدایە و پرینسیپەکانی ماتماتیك هێشتا بۆ هەتاهەتایی ڕەگیان دانەکوتاوە و خۆیان پتەونەکردوە، بەڵام بوونێکیان بۆ خۆیان هەیە و دووریش نییە ببنە بابەتێکی شەڕانگیزی زانستی.

زیندوویی ماتماتیك لەو هەقیقەتەوە سەرهەڵدەدات کە سەرچاوەی چەمك و ئەنجامەکانی، بەهەموو پوختەکاریەکانیەوە، وەك ئاشکرایە لەدنیای واقیعەوە هاتوون و دێن و بەفراوانی لەهەموو بوارە جیاجیاکانی دیکەی زانست و کاروباری پراکتیکیانەی ڕۆژانە ژیان مرۆڤدا بەدی دەکرێن، دەرککردن بەم ڕاستیە پێداویستییەکی سەرەتایی زۆر گرنگە بۆ تێگەیشتن لەماتماتیك. ئەم پانتاییە نایابەی بوارەکانی جێبەجێ کردن داگیریان کردووە سیمایەکی دیکەی ماتماتیکە.

یەکەم، ئەگەر بێتوو بڕوانینە بواری پیشەسازی، ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتی مرۆڤ، ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو ساعاتێك، یان بەبەردەوامی و هەمیشەیی، سوود لەچەمکە فرەچەشنەکان، گۆڕاوەکان و دەرئەنجامە ماتماتیکییەکان دەبینین و بەکاریان دەهێنین. بۆنموونە، ڕۆژانە یاساکانی ژمارە و پێوان بەکاردەهێنین و سوودیان لێ وەردەگرین بۆ مەسەلەکانی داهات، دەرچوو و خەرجی و مەسرەف، یان بۆ حیسابکردنی ڕووبەری پارچە زەوییەك، تەنانەت بێئەوەی خۆمان خەیاڵمان لابێت کاتێك ئەم یاسایانە بەکاردەهێنین. بێگومان ئەم یاسایانە لێرەدا هەتا بڵێی ساکارن، بەڵام پێویستە لەیادمان نەچێت کە هەر ئەم یاسا ساکارانە ڕۆژێك لەڕۆژان، لەسەردەمانی کۆندا، بەدەسکەوتە هەرە پێشکەوتووەکانی چەرخەکە زانراون و حیسابیان بۆ کراوە.

دووەم، تەکنەلۆژیای هاوچەرخ بێ ماتماتیك شتێکی مەحاڵە. زەحمەتە لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا تاقە پرۆسەیەکی تەکنیکی لەئارادا هەبێت و جێبەجێ بکرێت بێئەوەی کۆمەڵێك حیسابی ورد و ئاڵۆز،

یان تەنانەت ساکاری ماتماتیکی لەخۆنەگرێت. ماتماتیك ڕۆڵێکی زۆر مەزن دەگێڕێت لەپێشخستنی لقە تازەکانی تەکنۆلۆژیای هاوچەرخدا.

سەرەنجام، ئەوە ڕاستە کە هەموو زانستەکان، بەپلەیەکی زۆر یان کەم، سوود لەماتماتیك دەبینن و بەکاری دەهێنن. زانستەکانی وەك میکانیك، ئەسترۆنۆمی، فیزیك و تا رادەیەکی باشیش کیمیا، یاساکانیان لەفۆرمێکی ماتماتیکیدا دەردەبڕن و بەچڕی یاسا ماتماتیکییەکان دەخەنەگەڕ بۆ پێشخستنی تیۆرەکانیان. پەرەسەندن و پێشکەوتنی ئەم زانستانە بێ ماتماتیك تەواو پرۆسەیەکی مەحاڵە، هەر ئەم هۆیەشە، واتە پێویستی ئەم زانستانە بۆ ماتماتیك، هەمیشە کاریگەرییەکی گەورە و ڕۆڵێکی ڕاستەوخۆیان بینیوە لەپەرەسەندنی ماتماتیکدا.

ماتماتیك لەزانستەکانی دیکەدا ڕۆڵێکی بچوك دەگێڕێت، بەڵام لێرەش دیسانەوە ڕۆڵی گرنگی جێبەجێکاری دەبینێت. بێگومان، بۆنموونە، ئەو ڕۆڵەی میتۆدە ماتماتیکییەکان لەخوێندنی دیاردە ئاڵۆزەکانی وەك بایۆلۆژی و سۆسیۆلۆژیادا دەیبینن هەمان ئەو ڕۆڵە نییە کە لەفیزیکدا بەدی دەکرێت. لەهەموو حاڵەتێکدا، بەتایبەت کاتێك دیاردەکە ئاڵۆز بێت، پێویستە ئەوە بخەینە ئەقڵمانەوە کە ڕۆڵی شرۆڤەکردن و جێبەجێ کردنی ماتماتیك تەنیا کاتێك دیار و گرنگە کە دیاردەکە بووبێتە کەرەستە و بابەتێکی تیۆری قوڵ. بەهەر شێوەیەك بێت لەشێوەکان، ماتماتیك لەزۆربەی هەرە زۆری زانستەکاندا، هەر لەمیکانیکەوە هەتا دەگاتە بواری ئابوری سیاسی، کاری پێدەکرێت و جێبەجێ دەکرێت.

با لێرەدا هەندێك کاری جێبەجێکاری زۆر نایابی ماتماتیك لەزانستی ڕووت و تەکنۆلۆژیدا بهێنینەوە یاد.

بۆنموونە هەسارەی نیپتۆن، کە یەکێکە لەهەسارە هەرە دوورەکانی سیستەمی خۆری، لەساڵی1846دا لەسەر بنەمای حیسابێکی وردی ماتماتییکیانە دۆزرایەوە. کاتێك هەردوو فەلەکناسی فەرەنسی ئەو ڕۆژگارە، ئادەمس و لی ڤێریەر، سەرقاڵی شیکار و توێژینەوە دەبن کە بۆچی هەسارەی یۆرانۆس لەکاتی جووڵەدا دووچاری حاڵەتی ناسایی و نارێك و پێکی جووڵەیی دەبێت؟ ئەم دوو بلیمەتە گەیشتنە ئەو سەرئەنجامەی کە هۆکاری ئەم نارێکوپێکی جووڵەیە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی هەسارەیەکی دیکە کە نیپتۆن دەکەوێتە ناو کایەی هێزی ڕاکێشانی ئەم هەسارەیەوە. لی ڤێریەر لەسەر بنەمای یاساکانی میکانیکەوە بەوردی جێگەی ئەم هەسارەیەی دیاریکرد. دوای ئەوەی ئەم زانیارییەی پێشکەش کرد و بەخشی بەسەرنجدەرێکی فەزایی. ئەم سەرنجدەر فەزاییە توانی بەهۆی تەلەسکۆبەکەیەوە جێگەی وردی نیپتۆن بەو جۆرەی لی ڤێرییە بەپێی حیسابی ماتماتیکی دیاری کردبوو، دیاری بکات. ئەم دۆزینەوەیە نەك هەر دەسکەوتێك بوو بۆ میکانیك و ئەسترۆنۆمی، بەتایبەت سیستەمی کۆپەرنیکۆسی، بەڵکوو سەرکەوتنێکی گەورەش بوو بۆ هێز و دەسەڵاتی حسیابیی ماتماتیکی.

نموونەیەکی دیکە، کە دیسانەوە بەرزی و نایابی ئەم زانستە جوانە و پڕ بەهایە دەسەلمێنن، بریتییە لەدۆزینەوەی شەپۆلەکانی ئەلکترۆموگناتیسییەکان. ماکسوێڵ، فیزیکناسی بلیمەتی سکۆتەلەندی، لەڕێی بەگشتکردنی یاساکانی دیاردەی ئەلکترۆمۆگناتیسییەوە، کە بەهۆی تاقیکردنەوەوە چەسپابوون، توانی ئەم یاسایانە بخاتە دووتوێی هاوکێشەوە و فۆرمێکی ماتماتکییان بەبەردا بکات. لەم هاوکێشانەوە و بەبەگەڕخستنی تەنیا میتۆدی ماتماتیکییانە، گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی کە شەپۆلە ئەلکترۆموگناتیسییەکان وجوودیان هەیە و وا پێویست دەکات کە بەخێرایی ڕووناکی خۆر پەخش ببن. پشت بەستن بەم دەرەنجامە، ماکسیۆڵ پێشنیازی تیۆری ئەلکترۆمۆگناتیسی ڕووناکی خستەڕووکە لەئایندەدا پەرەیسەند و پێشکەوت و بەهەموو ڕەهەندێکیشدا لق و پۆپی بڵاوبووەوە. لەوەش زیاتر، دەرەنجامەکانی ماکسیۆڵ بوون بەهۆی گەڕان لەدووی شەپۆلی ئەلەکترۆمۆگناتیسیەك کە بناوانەکەی کارەبای پووخت بێت، وەك ئەوەی لەئەنجامی لەرینەوەی oscillating بارگەیەکەوە درووست دەبێت. ئەم شەپۆلانە لەڕاستییدا لەلایەن هێرتز-ەوە دۆزرانەوەو پاشانیش، دوای زەمەنیکی دیکە،

ئەی.ئێس. پۆپۆف لەئەنجامی گەڕان و دۆزینەوەی هۆکارەکانی بەرهەمهێنان و پەخشکردن و ناردن و وەرگرتنی شەپۆلەکانی ئەلکترۆموگناتیسیەوە، توانرا ئەم دۆزینەوە نوێیە ببێتە بناغەیەك بۆ تەکنۆلۆژیای ڕادیۆ و پاشانیش لەهەموو بوارەکاندا بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی بخرێتەگەڕ، بەجۆرێك کە ئێستا هێندە بەفراوانی بڵاوە کە لەهەموو ماڵ و شەقامێکدا هۆکارەکانی میدیا بەئاشکرا بەدیدەکرێت. بەمجۆرە دەرەنجامەکانی کارپێکردنی پرۆسەیەکی کەمکردنەوەی deduction پوختی ماتماتیکیانە ڕۆڵێکی گرنگ و مەزنی بینی.

بەمجۆرە هەنگاوەکان لەتێڕامانەوە دەست پێدەکەن، بۆنموونە کاتێك دەرزییەکی موگناتیسی دەخەینە کایەیەکی کارەباییەوە، سەرنج دەدەین ئاراستە گۆڕینێك لەدەرزییەکەدا بەدی دەکەین، زانست هەنگاو بەرەو گشتگیری دەنێت، پاشان بەرەو تیۆرێك لەمەڕ دیاردەکان و لەوێشەوە بەئاراستەی بەرجەستەکردنی گوزارشتی یاسا و ئنجا داڕشتنی ئەم چەمکانە لەبونیاتێکی هاوکێشەیی ماتماتیکیدا. هەر لێرەشەوە لەئەنجامی وەگەڕخستنی ئەم یاسایانەدا دەتوانین دەرەنجامی نوێ بەدەست بهێنین. لەکۆتاییشدا پیادەکردنی ئەم تیۆرییانە لەبوارە پراکتیکیەکاندا، ئەمەش لەلایەن خۆیانەوە گوڕێك دەبەخشن بەپێشخستن و بەرەو پێشەوەچوونی تیۆرەکە.

ئەوەی لێرەدا شتێکی جوان و نایابە ئەوەیە کە تەنانەت بونیاتە هەرە پوختەکانی ماتماتیك، کە لەزانست خۆیەوە هەڵدەقوڵێن، بێئەوەی هیچ پاڵنەرێکی سەرەکی لەزانستە سروشتیەکانەوە یان تەکنۆلۆژیاوە بێت، کەچی سەیردەکەین لەبواری جێبەجێکردنەوە بەرهەمدار و بەسوودن. بۆنموونە، کاتێك ژمارە خەیاڵییەکان imaginary numbers لەجەبرەوە سەریان هەڵدا، کەچی بۆماوەیەکی دوورودرێژ هیچ بایەخێکی ڕوون و بەرچاویان لەواقیعدا نەبوو، بەڵام لەدەوروبەری 1800دا لێکدانەوەیەکی جیۆمەتری لەمەڕ ئەم ژمارە خەیاڵییانە هاتە ئاراوە و لەماتماتیکدا پێگەی خۆیان قایم کرد، پاشانیس ڕێچکەیان خۆشکرد بۆ لەدایکبوونی چڕی تیۆری فەنکشەکانی گۆڕاوە ئاڵۆزەکان complex variable، واتە گۆڕاوەکان کە لەفۆرمی $x + y\sqrt{-1}$ دان. ئەم تیۆری فەنکشنە خەیاڵییەکانی imaginary» functions > گۆڕاوە خەیاڵییەکان imaginary» variable نەك هەر ئەوەیان سەلماند کە تەواو دوورن لەوەی خەیاڵی بن، بەڵکو هۆکارێکی زۆر پراکتیکین بۆ چارەسەر کردنی گرفت و پرسە تەکنۆلۆژییەکان. بەمجۆرە ئەنجامە بنچینەییەکانی N E Zhukovskii لەمەڕ بەرزبوونەوەی باڵی فڕۆکە بەهۆی ئەم تیۆرەوە سەلمێنراون. دیسانەوە، هەر هەمان تیۆر لەشیکار کردنی پرسەکانی هاتنە دەرەوەی ئاو لەژێر بەندەکاندا بەسوودە، بەتایبەت، چونکە ئەم گرفتانە کاتێك دێنە ئاراوە کە بنیاتنانی پرۆژەی بنکەیەکی زۆر گەورەی کارۆئاوی لەجێبەجێکردن وئارادایە.

نموونەیەکی دیکە، کە ئەمیش گرنگ و سەرنجراکێشە، بریتییە لەجیۆمەتری نا-ئەکلیدسی، سەرچاوەکەی لەبناواندا دەگەڕێتەوە بۆ یەکێك لەپرسە جیۆمەترییەکانی ئەکلیدس کە دوو هەزار ساڵێك پێش ئێستا دەکات. هەموومان ئەکسیۆمی هێڵە تەریبەکانمان بیستووە و کارمان پێکردوە و لەڕووی ماتماتیکییەوە سەرنجراکێشن. ن.ل. لۆباچێڤسکی N I Lobachevsky، کە خۆی بەدۆزەرەوەی جیۆمەتری نوێ دادەنرێت، زۆر زیرەکانە توانی ئەم جیۆمەترییە نوێیە ناوبنێت جیۆمەتری خەیاڵی imaginary geometry، چونکە لای ئەو لەدنیای واقیعدا هیچ مانایەك نابەخشێت، هەرچەندە دڵنیا بوو کە لەئاکامدا مەبەستێك هەر دەپێکێت. لای زۆربەی هەرە زۆری ماتماتیکناسان، ئەنجامە جیۆمەترییەکانی، نەك هەر خەیاڵی نەبوون، بەڵکو شتێك بوون کە ناچنە ئەقڵەوە و وێنا ناکرێن و هیچ و بێهودەن. سەرەنجام، هزرەکانی ئەم بلیمەتە بوون بەبناغە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی کاری نوێ لەجیۆمەتری و بەتایبەتیش تیۆرە هەمە چەشنەکانی بۆشایی-نائەکلیدیسی و دواجاریش ئەم هزرانە بوونە بنچینەی تیۆری گشتی ڕێژەیی، کە ئەمیش بنیاتە

ماتماتیکیکەی فۆرمێکی جیۆمەتری نائەکلیدیسی چوار - ڕەهەندی لەخۆدەگرێت. بەمجۆرە بونیاتە پوختەییەکانی ماتماتیك، کە سەرەتا تێگەیشتن و وێناکردنیان زەحمەت بوو، سەلماندیان کە ئامرازێکی بەهێزن بۆ گەشەکردنی یەکێك لەتیۆرییە هەرە گرنگەکانی فیزیك. بەهەمان شێوە، لەتیۆری دیاردەی ئەتۆمی ئەمڕۆدا، کە بەمیکانیکی کوانتەم ناودەبرێت، زۆر لەچەمکە پوختەکانی ماتماتیك و تیۆرییەکانی وەك بۆشایی ڕەهەندی - ناکۆتایی بەچڕی سوودیان لێوەرگیراوە و بەکارهاتوون.

چیتر پێویست بەنموونەی زیاتر ناکات، چونکە لەوەبەر بەجەختێکی زۆرەوە نیشانماندا کە ماتماتیك بەفراوانی لەکاروباری ژیانی ڕۆژانە، تەکنۆلۆژی و پرسە گەورەکانی تەکنۆلۆژی و هەموو زانستەکاندا بەدی دەکەین و جگە لەوەی لەنێو ئەو تیۆرانەشدا بەدی دەکرێن کە لەخودی هەناوی ماتماتیکەوە سەردەردەهێنن. ئەمە یەکێکە لەخاسیەتە نامۆکانی ماتماتیك کە شانبەشانی هەریەکە لەپوختگەری، وردکاری و یەقین پێکەوە کاردەکەن.

کەرتی دووەم: سروشتی بنچینەیی ماتماتیك

لەوەبەر خەسڵەتە تایبەتەکانی ماتماتیکمان ڕاڤەکرد، بەڵام دووربووین لەلێکدانەوەی گەورەی ماتماتیك خۆی، زیاتر ڕۆشناییمان خستەسەر نیشانە ڕواڵەت و دەرەکییەکان. ئێستا ئەرکی ئێمە ئەوەیە کە سروشتی ئەم خەسڵەتانە لێکبدەینەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە، بەلانی کەمەوە، وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە:

چەمکە پوختە ماتمایکییەکان ڕەنگدانەوە و ئاوێنەی چین؟ بەواتایەکی دی، بابەتی ڕاستەقینەی ماتماتیك چییە؟

بۆچ ئەنجامە پوختەکانی ماتماتیك بەو جۆرە قایلکەر دێنە بەرچاو؟ چەمکە بەراییەکانی ماتماتیك بەوجۆرە ڕوون و ئاشکران؟ بەگوتەیەکی دیکە، میتۆدەکانی ماتماتیك لەسەر چ بناغەیەكوەستاون؟

بۆچی، سەرباری ئەو هەموو پوختگەرییە، ماتماتیك بەمجۆرە فراوانییە لەهەمو بوارەکانی جێبەجێ کردندا دەبینرێت و ڕۆڵێکی تەنیا وەستاوی سیما پوخت دیاری ناکات. بەواتایەکی دیکە، چۆن لێکدانەوە بۆ گرنگی و بایەخی ماتماتیك دەکرێت؟

لەکۆتاییدا، ئەو هێزانە چین کە دەبنە زیاتر پێشخستنی ماتماتیك و بوار دەدەن بەیەکخستنی پوختگەری لەگەڵ جێبەجێ کردندا؟ بنچینەی گەشەی بەردەوامیی چییە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە، وێنەیەکی گشتی ناوەڕۆکی ماتماتیك، میتۆدەکانی، گرنگییەکانی و پەرەسەندنەکانی پێکدەهێنین، کە بتوانین، بەهۆیانەوە لەگەورەیی ماتماتیك بگەین.

ئایدیالیستەکان و میتافیزیستەکان کاتێك، هەوڵدەدەن وەڵامی ئەم پرسە سەرەتاییانە بدەنەوە، نەك هەر دەکەونە فەزای سەرلێشیوان و هەڵەوە، بەڵکو لەوە زیاتر هەنگاودەنێن و دەیانەوێت بەتەواوی ماتماتیك بشێوێنن و ئاوەژووی دەکەن. بەمجۆرە، ئایدیالیستەکان ئەوپەڕێتی پوختگەری extreme abstractness و لۆژیکی ئەنجامە ماتماتیکییەکان وا دەبینن، وا وێندەکەن کە بەرهەمی بێگەردی بیرکردنەوەیە.

لەواقیعدا ماتماتیك کەمترین و بچوکترین بەڵگە یان پشگیری بۆ ئایدیالیزم و میتافیزیکەکان فەراهەم ناکات. ئێمە کاتێك هەوڵ دەدەین بەمە خۆمان قایل دەکەین و لەڕێی هێڵە گشتییەکانەوە وەڵامی ئەو ڕیزە پرسیارانەی لەمەڕ گەورەیی ماتماتیك هەن بدەینەوە.

پەراوێزەکانی وەرگێر

لەساڵی 1956دا کتێبێك بەڕووسی و بەسێ بەرگ لەمەڕ ماتماتیك چاپکرا، ناوی کتێبەکە بریتی بوو لەماتماتیك: ناوەڕۆك، میتۆد و مانا. ئەم کتیبە لەساڵی 1962دا تەرجەمەی زمانی ئینگلیزی کراو و هەتا ئێستاش برەوی خۆی لەدەست نەداوە. نووسەرانی کتێبەکە لەنایابترین ماتماتیکناسانی ڕووس بوون لەو ڕۆژگارەدا، کتێبەکە هەر یەك لەپرسەکانی جەبر، جیۆمەتری، شیکاری و تۆپۆلۆژی، تیۆری ژمارەیی، شیکاری ژمارەیی و ئامرازە کۆمپیوتەرییەکان تاووتوێ دەکات. ئەم کتێبە نموونەیەکی بەرز بوو لەزانستی میللیدا. زانستی میللی، لەم چەرخ و ڕۆژگارەدا، لەڕۆژئاوا پانتاییەکی فراوانی لەبازاڕی خوێندنەوەدا داگیرکردوە، مەبەست لەزانستی میللیش ئەوەیە کە زانایان، ماتماتیکناسان ، فیزیکناسان، یان نووسەرانی دیکەی زانستی

تێدەکۆشن کە بەرهەمەکانیان بەجۆرێك بنوسن کە خەڵکی شەقام بتوانێت لێیان تێبگات. ئەم چاپتەرە بەلای منەوە زۆر سەرنجراکێش بوو بەدەستکارییەوە ئامادەم کردووە و تەرجەمەم کردووە، چونکە گەلێك کەسان دەپرسن ماتماتیك چییە و چۆن لەبوارەکانی ژیانی ڕۆژانە و زانستدا چۆن دێنە بواری جێبەجێکردنەوە و چ ڕۆڵێك لەبواری پێشخستنی تەکنۆلۆژییدا داری دەکەن. لێرەدا پێویستە بگوترێت کە رووسەکان هەمیشە و لەهەموو سەردەمەکاندا لەماتماتیکی پوختدا لەئاسابەدەر هەنگاوی زلیان ناوە.

ژمارە ئاڵۆزەکان و ژمارە خەیاڵییەکان بریتین لەئاوێتەیەك کە لەژمارەیەکی ڕاست و ژمارەیەکی خەیاڵی پێکدێت. ئەم ژمارە ئاڵۆزانە فۆرمەکەیان بەجۆری a+bi گوزارە دەکرێت، لێرەدا a و b بەژمارە ڕاستەکە دادەنرێن و i بەژمارە خەیاڵییەکە دادەنرێت، بەجۆرێك کە i 2 =-1، ئەمە لەکاتێکدا پەیدا دەبن کە هاوکێشەیەکی وەك x2 + 1 = 0 دیتە ئاراوە و x2 = -1 واتە x دوو ڕەگی هەیە یەکێکیان +1 و ئەوی دیکەیان -1. ژمارە ئاڵۆزەکان بۆ یەکەمجار لەلایەن ماتماتیکناسی ئیتالی جیرۆلام کاردانۆ Gerolamo Cardano وە بەدیکرا و بەشتێکی خەیالاوی باسیکرد و و پێناسەی کردووە. دوایی یاساکانی کۆکردنەوە، لێکدەرکردن، لێکدان و دابەشکردن لەلایەن رافائیل بۆمبێللی Rafael Bombelli کە ئەمیش دیسانەوەئیتالییە.

-جیرۆلامۆ کاردانۆ: لەپاڤیای دەڤەری لۆمباردی، لەئیتالیا، لەساڵی 1501 لەدایکبووە. باوکی پارێزەر و ماتماتیکناسێکی بەتوانا بووە و ئاشنایەتییەکی نزیکی لەگەڵ لیۆناردۆ داڤینشی-دا هەبووە. لەکتێبەکەیدا، کە ناوی "کتێبی ژیانم"ە وا باسدەکات کە بەناشەرعی لەدایکبووە. بەر لەلەدایکبوونی بەماوەیەکی زۆر کورت، دایکی شاری میلان جێدەهێڵێت بۆئەوەی لەبەڵای تاعون ڕزگاری ببێت، بەڵام هەر سێ منداڵەکەی دیکەی بەم نەخۆشییە دەمرن. لەساڵی 1520 دا داخڵی زانکۆ دەبێت و پزیشکی دەخوێنێت. لەژیانیدا کەسێکی هێندە بەرەڵا، جنێوفرۆش و سەرسەری بووە کە کەس تاقەتی دۆستایەتی و هاورێیەتی نەبووە. هەمیشە خەریکی قومار بووە، کاتێك دۆڕاوە، کردوویەتی بەشەڕ و چەقۆی دەرهێناوە و هاویشتوویەتی. کاتێك پزیشکی تەواو دەکات، کەس وەك دکتۆر کاری نادەنێ، چونکە منداڵێکی ناشەرعی بووە. بەڵام وردە وردە کاری پزیشکی دەکات و وەك کەسێکی زیرەك و بەتوانا ناوبانگ بۆ خۆی پەیدادەکات. یەکەم زانا بووە کە وەسف و تەفسیری گرانەتا بکات. لەماتماتیکدا بلیمەتێکی لەئاسابەدەر بووە، هەرچەندە کارەکتەرێکی ساختەچی بووە. کاتێك هاورێی دێرینی خۆی تاتالی، چەند بەرهەمێکی ماتماتیکی حەلەکانی وەك ئەمانەتێك پێدەسپێرێت، کاردانۆ وەك مەسیحییەکی پاك سوێندی شەرەفی بۆ دەخوات کە هەرگیز بەبێرەزامەندی ئەو بلاویان نەکاتەوە، بەڵام سوێند و پەیمانی دۆستایەتی دەشکێنێت و هەرچەندە بەناڕاستەوخۆ ناوی دەهێنێت و سوپاسی دەکات، بەرهەمە ماتماتیکییەکان و حەلەکانی بەناوی خۆیەوە بلاودەکاتەوە. ئەم پیاوە ناسا و بلیمەتە، هەرچەندە پزیشکێکی سەرکەوتوو بووە، بەڵام لەماتماتیکدا ناوی بەنەمری مایەوە و دەسکەوتەکانی لەجەبردا سیمای ماتماتیکی لەڕۆژگاری ڕێنیسانسدا گۆری و بەحەلی هەریەك لەهاوکێشە سێجاکان، بەتایبەت حاڵەتی x3 + ax = b و چوارجاکانی دۆزییەوە. لەمانە هەموو گرنگتر، لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا هونەری مەزندا، بەیەکەم کەس دادەنرێت کە باس لەژمارە خەیاڵییەکان دەکات و هەوڵدەدات لێیان تێبگات.

کاردانۆ، چونکە هەمیشە سەرقاڵی قومار بوو، وەك دەرئەنجامێکی ئەم پیشەیە توانی ببێتە یەکەم دارێژەری تیۆری ئیحتیمالییەت. جگە لەوەی لەئەستڕۆلۆجیدا هێندە توندرەو بوو کە ڕۆژی 24 ی سێپتەمبەری 1576 بەڕۆژی مەرگی خۆی پێشبینی دەکات، تەنانەت بۆئەوەی بەدرۆ دەرنەچێت، لەو ڕۆژەدا کۆتایی بەژیانی خۆی دەهێنێت.

لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا ژمارە ئاڵۆزەکان پانتاییەکی فراوان لەبوارە پراکتیکییەکانی ئەندازیاری، ئەلێکترۆمۆگناتیزم، فیزیکی کوانتەم، ماتماتیکی تەتبیقی و تیۆری پشێوی chaos theoryداگیردەکەن.

مەبەست لەپەیوەندی چەندایەتی لەماتماتیکدا ئەوەیە کە کاتێك ئێمە تەفسیری سروشت دەکەین، بتوانین ئەم تەفسیرە لەفۆرمی وشەوە بگۆڕین بۆ فۆرمی پێکهاتەیەك لەژمارە و هێما، واتە ببێتە تەفسیرێکی ماتماتیکی. گالیلۆ بەپێشرەوی میتۆدی پەیوندی چەندایەت دەژمێردرێت، چونکە بۆ یەکەمجار توانی تەفسیری سروشت لەچلۆنایەتییەوە بگۆرێت بۆ تەفسیری ماتماتیکی، هەر بۆیەش لەمێژوودا بەباوکی میتۆدی زانستی دادەنرێت. ڕێبازەکەی گالیلۆ

تەواو پێچەوانەی ڕێبازی ئەرستۆییە کە لەبەرامبەر سروشت و دیاردەکانی و هۆکارەکانیدا تەفسیرێکی وشەگەرییە یان چلۆنایەتییە، کە ئەمەش لەبەرامبەر میتۆدی‌چەندایەتییدازۆرلاوازە.

لەڕاستیدا یەقینی ماتماتیکی بەرزترین پلەی یەقینە. هەر ئەمەش وای کردووە کە ماتماتیک بەشاژن و لەهەمان کاتدا بەخزمەتکاری هەموو زانستەکانی دیکە بناسرێت، زانایان هەر لەکیمیاناسان و فیزیکناسان، هەتا، وەك لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەدەردەکەوێت، تەنانەت کۆمەڵناسانیش تێدەکۆشن تیۆر و زانستەکانیان لەفۆرمێکی ماتماتیکی پوختدا بخەنە بەردەم خوێنەران، چونکە بەمجۆرە فۆرمە چەندایەتییە ماتماتیکییە زانستەکە پلەیەکی بەرز بۆ خۆی لەناوەندی فکر و ڕۆشنبیری و زانستەکاندا داگیردەکات و دەشێت بەنەمریش بمێنێتەوە و هەرگیز کۆن نەبێت. بۆنموونە کاتێك ئاینشتاین تیۆرەکەی لەمەڕ تیۆری ڕێژەییەوە بەفۆرمێکی ماتماتیکی خستەڕوو، زانا و فەلەکناسی ناوداری ئینگلیزی ئەدینتۆن زۆر تێکۆشا کە بیسەلمێنێت تیۆرەکە ڕاست نییە، بەڵام کاتێك ئاینشتاین ئەم هەواڵەی بیست، تەنیا وەڵام ئەوەبوو کە وتی من تازە بەماتماتیك شتەکەم سەلماندووە، ئیتر هەقم نییە، چونکە شتەکەی من هەر ڕاستە.

گریکەکان بۆ یەکەم جار لەمێژووی مرۆڤایەتییدا چەمکی تیۆرم یان هێنایە ئاراوە و بنیاتنا. تیۆرم بریتییە لەحاڵەتێکی ماتماتیکی کە سەلماندنەکەی دراوە، یان بەواتایەکی دیکە پرسێکی ماتماتیکی بەتەواوی یەکلایی کرابێتەوە، چیتر مشتومڕی لەسەر نەکرێت. سەلماندنی تیۆرم لەزنجیرەیەك پرۆسەی یەك لەدووی یەکی لۆژیکییانەی ورد کە هەنگاو بەهەنگاو بەهانەیەك دروست دەکەن و سەرەنجام بەهەقیقەت و ڕاستی تیۆرمەکە کۆتایی دێت، بەجۆرێك کە چیتر لای کەسانێك کە باوەڕیان بەیاساکانی لۆژیك و سیستەمی لۆژیك هەیە جێگای مشتومڕ نییە. سیستەمی لۆژیکیش لەکۆمەڵێك ئەکسیۆمی سەرەتایی و خۆڕوون یان خۆڕسك پێکدێت کە جێگای مشتومڕ و گومان نین و هەقیقەتی ڕەهان. بۆنموونە ئەکسیۆمەکانی ئەکلیدس وەك ئەوانەی کاتێك پێناسی خاڵ و هێڵ دەکەن یان حاڵەتی وەك ئەگەر دوو هێڵ تەریب بن ئەوا هەرگیز یەکتر نابڕن، یان کاتێك دەڵێین ئەگەر A لەB گەورەتر B یش لەC گەورەتر بێت ئەوا A لەC گەورەتر دەبێت. ئەمەیە ئەکسیۆم واتە حاڵەتێك کە خۆڕوون و ئاشکرایە و هیچ پێویستی بەسەلماندن نییە. هەقیقەتی ماتماتیکی هەقیقەتێکی ڕەها و دوور لەگومانە، هەروەك چۆن ئیڤان تورگنیف، نووسەری بەنێوبانگی ڕووس، دەڵێت مرۆڤ هەر لەبەیانی هەتا ئێوارە نوێژان دەکات بۆئەوەی بەڵکو خودایە 2 کۆ 2 نەکاتە چوار.

- بۆئەوەی بزانین ئەکسیۆم چییە؟ سەیری تێبینی لەوەپێش بکە.

بوون و سەربەخۆیی زانستی ماتماتیك لەدەرەوەی ئەقڵی مرۆڤ شتێکە بەدرێژایی مێژوو جێگای مشتومڕە و هەرگیز کۆتایی نایەت. ئایا ماتماتیك داهێنانی کلتوری مرۆڤایەتیە، یان بەر لەمرۆڤ لەگەردووندا بوونی هەر هەبووە. ئایا تیۆرە ماتماتیکییەکان لەلایەن ماتماتیکناسانەوە ئاشکرا دەکرێن یان زادەی خەڵقکردنی مێشکی مرۆڤن؟. بێگومان ئەفلاتون، وەك فیساگۆرسییەکی ڕادیکاڵ بیری لەمەسەلەکە کردوەتەوە و لای ئەو شێوە و تەنە ماتماتیکییەکان لەمەملەکەتی ئایدیاکاندا بڵاوبونەتەوە و فۆرمی ڕاستەقینەی بوونی ماتماتیکین و ئەوەی ئێمە لێرە کاریان پێدەکەین تەنیا کۆپییەکی شێواوی ئەم فۆرمە ماتماتیکیانەن و هیچی دیکە. لای ئەفلاتون، خوداوەند هەتا ئەبەدییەت ئەندازەکاری دەکات. لای گالیلۆ کتێبی مەزنی گەردوون و سروشت، بەزمانێك نوسراوە، کە زمانی ماتماتیکە و پیتەکانی بریتین لەسێگۆشە و بازنە و شێوە جیۆمەترییەکانی دیکە. هەر بۆیەش بێ تێگەیشتن لەم زمانە مەحاڵە مرۆڤ بتوانێت لەتاقە وشەیەکی بگات. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا بۆتە بەدیهییەك کە گەردوون پێکهاتەیەکی ماتماتیکی هەیە و بەهیچ جۆرێك و هیچ زانایەك ناتوانێت ئنکاری لێبکات. جوڵەی تەنە ئاسمانییەکان ملکەچی یاسا ماتماتیکییەکانن، جا هەر لەیاسای جوڵەی گالیلۆ، یاسای کێشکردنی گشتی نیوتن و یاسا هەسارەییەکانی کێپلەر و هەتا ڕۆژگاری ئەمڕۆش کە زانایانی وەك ستیفن هۆکینگ و ڕۆجەر پێنرۆز دەگرێتەوە. ئەوەی لێرەدا شایانی وتنە و جێگای مشتومڕە ئەوەیە کە بۆچی یاسا گەردوونی و سروشتییەکان فۆرمیکی ماتماتیکیان هەیە؟ خوێنەر خۆی سەرپشکە چۆن وەڵام دەداتەوە.

لێرەدا تەنیا ئەوەندە دەڵێم کە نووسەری ئەم وتارە گرنگە، ئەم بابەتەی لەسێبەری کۆمۆنیزمدا نووسیوە. دیارە چەمکی کۆمۆنیسیتی لەبەرامبەر ماتماتیك چەمکێکی ماتێریالیستییە و ماتماتیك وەك بەشێك لەداهێنانی فکری مرۆیی دەناسێت و لەدەرەوەی ئەقڵی

مرۆڤــدا واتـــەی پێچەوانـــەی ئەفلاتون بوونی ســـەربەخۆی نییە.

- ژان ژۆزێــف لیڤیێـــەر 1811- 1877

لیڤییەر، ماتماتیکناس و فەلەکناسی فەرەنســی لەســاڵی 1811 لەسانت لۆ فرانــس لەدایکبووە. بەرلـــەوەی ببێتە ماتامتیکناس و فەلەکنـــاس لەتاقیگەی کیمیازانی بەناوبانگی فەرەنسی ژۆزێف گەی-لوزاکی 1850-1778 کاردەکات. پاشـــان لەتەمەنی 25 ســـاڵیدا دەبێتە پرۆفیســـۆری فەلـــەك لەپۆلیتەکنیکـــی و لەســـاڵی 1846 دا دەبێتـــە ئەندامی ئەکادیمیای فەرەنسی.

لیڤییەر بەوە بەناوبانگە کە لەهەمان ســـاڵی 1846 دا هەســـارەی نیپتـــۆن دەدۆزێتەوە، بەڵام هەر لەهەمان ســـاڵدا دوو ماتماتیکناســـی ئینگلیـــزی جـــۆن ئادامس 1892-1819 و جۆن گۆتفراید گاللـــێ 1910-1812 کاتێـــك لیڤیریە سەرقاڵی رامان بوو لەهەسارەی زوحەل، سەرنجیدا کە دیاردەیەك بەدی دەکرێت کـــە شایســـتەی هەلوێســـتەکردنە، ئەو دیاردەیەش بریتی بوو لەوەی کە رەوتی گوزەری ئەم ئەم هەســـارەیە لەگەڵ ئەو پێشـــبینییانەدا جـــووت و تەریـــب نین کە بەندن لەســـەر یاســـا فیزیکییەکان. لەدوای زەمەنێکی کورت کاتێك ئادامس پرســـەکەی حەلکردبـــوو، لیڤیرییـــە باسەکەی خۆی وەك یەکەم کەس چاپ و بڵاوکردەوە، بەجۆرێك کارەکەی بەچەند فەلەکناسێکی فەرەنسی پیشاندا، داوای لێکـــردن چاوبخشـــێنن بەو حیســـاباتە وردە ماتماتیکییـــەی لەبەرامبەر پێگەی هەســـارەیەکی نوێدا کردوویەتی، بەڵام ئەم فەلەکناســـانە کارەکەیان لەلا گرنگ نەبـــوو، هەندێـــك دەڵێـــن لەبەرئەوەی کەسێکی خۆشەویست نەبوو.

لیڤییـــەر لەنێوەندە زانســـتییەکان و کایـــە فەلەکناســـیەکاندا بەرێوەبەر و کەســـایەتییەکی خۆشەویســـت نەبوو، بەتایبەت، چونکە هێشـــتا هەر سوربوو لەســـەر ئەوەی کـــە پێویســـتە بەدوای هەســـارەی دیکەدا بگەرێین. هەربۆیەش لەســـاڵی 1870 دا لەســـەر کارەکـــەی وەك بەرێوەبـــەری بنکـــەی فەلەکـــی پاریـــس لابرا. بەڵام دوای ســـێ ســـاڵ، کـــە بەرپرســـەکەی دوای ئـــەو مـــرد، ئەمیان جارێکی دیکە خســـتەوە ســـەر کارەکـــەی، ئەمەش، چونکە کەســـێکی شـــیاو بوو بۆ ئەم پۆســـتە. ســـەرباری ئـــەوەی کـــە دەســـەڵاتی زۆر کەمتری هەبوو، بـــەڵام هەرگیز کۆڵینەدا لەگەران و رامـــان بەدوای ئەســـتێرەی ڤۆلکاندا. هەتـــا لەســـاڵی 1877 و لەتەمەنـــی 66 ســـاڵیدا بەیەکجاری چـــاوی لێکنا و ماڵئاواییکرد. ئەم بلیمەتە هەمیشـــە نەك وەك دۆزەرەوەیەکی هەســـارەی نیپتۆن یاددەکرێتـــەوە، بەڵکـــو وەك یەکێـــك لەمەزنتریـــن فەلەکناســـانی فەرەنســـا لەبیرەوەریخەڵکـــدابەنەمـــریدەژی.

- N I Lobachevsky: نیکۆلای لابۆچێفسکی، لەساڵی 1792 دا لەنژنی نۆڤۆگـــۆرد، لەوڵاتی رووس لەدایکبووە. لەســـاڵی 1800 دا باوکـــی دەمرێـــت. لابۆچێفســـکی لەگەل دایکی رووودەکەنە کازان، لـــەوێ دەچێتـــە زانکۆی کازان. لێرەش لەفیزیکدا ماســـتەر بەدەســـت دێنێـــت و پاشـــان لەســـاڵی 1811دا لەماتماتیکیشـــدا دەکـــات. لەســـاڵی 1814 دا دەبێتـــە وانەبێـــژ و دوای هەشت ســـاڵی دیکە دەبێتە پرۆفیسۆر. هەریەك لەبابەتەکانـــی ماتماتیك، فیزیك وئەســـترۆنۆمیدەڵێتەوە.

بەرزتریـــن کاری ماتماتیکـــی ئـــەم کەســـایەتییە بلیمەتە رووســـە بریتییە لەئاشکرا کردن یان داهێنانی جیۆمەتری نا-ئەکلیدیســـی. بەر لەلابۆچێفســـکی، ماتماتیکناســـان بەجۆرێك لێکدانەوەی جیۆمەتـــری ئەکلیدیســـیان دەکـــرد، بەتایبـــەت کاتێـــك دەهاتە ســـەر خاڵی پێنجەم، کە بریتییە لەهێڵە تەریبەکان و هەوڵیان دەدا کە بەهۆی ئەکسیۆمەکانی دیکـــەوە پرســـی هێڵـــە تەریبـــەکان بســـەلمێنن. پرسی پۆســـتولەیتی هێڵە تەریبـــەکان لەجیۆمەتـــری ئەکلیدســـدا دەڵێـــت: ئەگـــەر خاڵێك لـــەدەرەوەی هێڵێـــك وەربگریـــن، ئەوە لەســـەر ئەم خاڵە دەتوانین تەنیا یەك هێڵ بکێشـــین کـــە ئەگـــەر درێـــژ بکرێتـــەوە هەرگیز هێڵەکـــەی دیکە نابرێـــت. یەکەم کەس کە گومانی لەم یاســـا ئەکلیدیســـیە کرد ئەکلیدس خۆی بـــوو. بەدرێژایی مێژوو، هەمـــوو بنەماکانـــی ئەکلیـــدس جێگای متمانەی ماتماتیکناســـان و فەیلەسوفان بـــوون، بەڵام هێڵە تەریبەکان هەمیشـــە ناوەندی گومـــان بوون. لابۆچێفســـکی جیۆمەترییەکـــی پەرەپێدا کە لەســـەر خاڵێکـــی دەرەوەی هێڵێـــك دەشـــێت لەهێڵێـــك زیاتر هەبێت کـــە تەریب بێت بەهێڵەکەی دیکـــە. لەرۆژگاری ئەمرۆدا مەســـەلەی جیۆمەتری نا-ئەکلیدســـی لەگـــەڵ گەلێك تیۆر یان پرســـی دیکەی ماتماتیکـــی یان فیزیکیـــدا کۆکن، وەك تیـــۆری رێژەیـــی گشـــتی. لابۆچێفکی لەساڵی 1856دا کۆچی دوایی کردووە.

و: شێرکۆ رەشید قادر